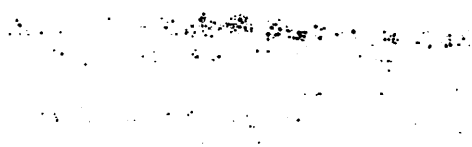


CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

Aatmik shanti
ki khoj

Ruhani Sukoon ke
Talash

رُوحانی سکون
کی
تلاش

راجندر سنگھ جی مہاراج

ترجمہ: چودھری نور احمد مرحوم

30/-

ساون کرپال پبلی کیشنز اسپر پچویل سوسائٹی
کرپال آشرم، سنت کرپال سنگھ مارگ، وجے نگر، دِلّی-110009

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

انتساب

بنی نوعِ انسان کے نام

اور

پرم سنت کرپال سنگھ جی مہاراج

اور

دَیال پرش سنت درشن سنگھ جی مہاراج

کے نام

جن کے قدموں میں بیٹھنے کی خوش قسمتی مجھے نصیب ہوئی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

فہرست

حصہ-1 : باطنی سکون

.1	باطنی تسکین کے لئے مراقبہ	9
.2	رُوحانی ادراک کا حصول	16
.3	مراقبہ کے ذریعہ 'روشنی' اور 'لفظ' کا تجربہ	21
.4	مراقبے کے لئے ضروری ہدایات	29
.5	سچی خوشی ہمارے اندر منتظر ہے	37
.6	باسعادت باغ	48
.7	مراقبہ کے ذریعہ تناؤ یا تکلیف کم کرنا	56
.8	مراقبہ اور موت کے قریب کے تجربات	62

حصہ-2 : ذاتی تبدیلی

.9	ذاتی تبدیلی کے لئے مراقبہ	73
.10	عدم تشدد کی زندگی	80
.11	سچائی کی زندگی	89
.12	خدائی محبت	98
.13	اَنا پر قابو	106
.14	بے لوث خدمت	115

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

حصہ-3 : خدائی تسکین

15. امن اور اتحاد کی دُنیا 125

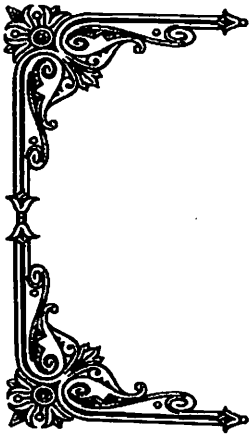
16. رُوح کا ماحول 134

17. دورِ جدید میں رُوحانیت کی تکمیل 146

18. ظاہری اور باطنی سکون 152

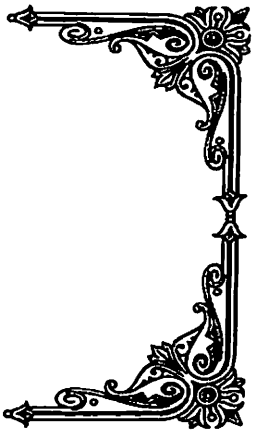
مصنف کی مختصر سوانح 158

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri



حصّہ-1

باطنی سکون



CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 1

باطنی تسکین کے لئے مراقبہ

ہم ایک ایسے زمانے میں رہتے ہیں جس میں ہم نے سائنس اور ٹیکنالوجی کے میدان میں بہت زیادہ ترقی کی ہے۔ ہم خلا میں مصنوعی سیارے بھیج چکے ہیں جو چاند اور نظام شمسی کے دوسرے سیاروں کے محور پر گردش کر رہے ہیں۔ دُنیا کے چھوٹے سے چھوٹے ذرّات کے اجزا کی تحقیق کی ہے۔ طبّی میدان میں انتہائی اہم قدم اٹھائے گئے ہیں۔ سائنس دانوں اور ڈاکٹروں نے بہت سی لاعلاج سمجھی جانے والی بیماریوں کے علاج بھی دریافت کر لئے ہیں۔ اب تو مریض کو زندہ رکھنے کے لئے اس کے جسم کے بعض اعضا کو بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

ان انتہائی چھوٹے آلات اور وسیع تر ایجادات سے انسان کو خوشی اور سکون ملنا چاہیے تھا لیکن تمام سائنسی ترقیات کے باوجود ایسا ممکن نہیں ہوسکا۔ ہماری زندگی میں کچھ کمی ضرور ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے زمانے میں لوگ لگاتار ذہنی دباؤ اور تناؤ کا شکار ہیں۔ ذہنی تناؤ سے متعلق بیماریوں میں مسلسل اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ بہت سے لوگوں کے اندرونی مسائل ہیں اور وہ اپنے تعلقات پر ناخوش ہیں۔ ہمیں خاندان، قوم اور دُنیاوی سطح پر ہر طرف جھگڑے ہی جھگڑے ملتے ہیں۔ لوگ زندگی کے دُکھوں اور مایوسیوں سے بچنے کے لئے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ تفریحی مقامات پر جا کر یا شہوانیت میں مبتلا ہو کر خوشی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ نشہ آور ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ دُکھوں سے فرار حاصل کرنے کے یہ تمام ذرائع محض عارضی خوشی ہی فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ غم کا دائمی علاج نہیں کر سکتے۔ ہمیں بہرحال زندگی کے مسائل سے دوچار ہونا ہی پڑتا ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 1

باطنی تسکین کے لئے مراقبہ

ہم ایک ایسے زمانے میں رہتے ہیں جس میں ہم نے سائنس اور ٹیکنالوجی کے میدان میں بہت زیادہ ترقی کی ہے۔ ہم خلا میں مصنوعی سیارے بھیج چکے ہیں جو چاند اور نظام شمسی کے دوسرے سیاروں کے محور پر گردش کر رہے ہیں۔ دُنیا کے چھوٹے سے چھوٹے ذرّات کے اجزا کی تحقیق کی ہے۔ طبّی میدان میں انتہائی اہم قدم اٹھائے گئے ہیں۔ سائنس دانوں اور ڈاکٹروں نے بہت سی لاعلاج سمجھی جانے والی بیماریوں کے علاج بھی دریافت کر لئے ہیں۔ اب تو مریض کو زندہ رکھنے کے لئے اس کے جسم کے بعض اعضا کو بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

ان انتہائی چھوٹے آلات اور وسیع تر ایجادات سے انسان کو خوشی اور سکون ملنا چاہیے تھا لیکن تمام سائنسی ترقیات کے باوجود ایسا ممکن نہیں ہوسکا۔ ہماری زندگی میں کچھ کمی ضرور ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے زمانے میں لوگ لگاتار ذہنی دباؤ اور تناؤ کا شکار ہیں۔ ذہنی تناؤ سے متعلق بیماریوں میں مسلسل اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ بہت سے لوگوں کے اندرونی مسائل ہیں اور وہ اپنے تعلقات پر نا خوش ہیں۔ ہمیں خاندان، قوم اور دُنیاوی سطح پر ہر طرف جھگڑے ہی جھگڑے ملتے ہیں۔ لوگ زندگی کے دُکھوں اور مایوسیوں سے بچنے کے لئے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ تفریحی مقامات پر جا کر یا شہوانیت میں مبتلا ہو کر خوشی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ نشہ آور ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ دُکھوں سے فرار حاصل کرنے کے یہ تمام ذرائع محض عارضی خوشی ہی فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ غم کا دائمی علاج نہیں کر سکتے۔ ہمیں بہرحال زندگی کے مسائل سے دوچار ہونا ہی پڑتا ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے کے ان عارضی ذرائع سے ہمیں کئی قسم کے نقصانات بھی ہوسکتے ہیں۔ بے پناہ سائنسی ترقی کے اس دور میں بھی ہم سوچتے ہیں کہ کیا دائمی خوشی اور ذہنی سکون حاصل کرنے کا کوئی طریقہ موجود ہے بھی یا یہ صرف ایک خواب ہی ہے یا اس کی کوئی عملی تعبیر بھی ممکن ہوسکتی ہے۔

بہت سے مفکرین، فلسفیوں، سنتوں، رُوحانی صوفیوں اور مذاہب کے بانیوں نے پائیدار امن اور دائمی خوشی کی تلاش میں اپنی زندگیاں گزار دیں۔ اگر ہم سارے زمانے کے سنتوں اور صوفیوں کی تحریروں کو پڑھیں تو پتہ چلتا ہے کہ سچی خوشی اور امن تو ہمارے اندر ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ پچھلی کچھ دہائیوں میں بہت سے لوگ اس نتیجے پر پہنچے ہیں جہاں ہمارے ماضی کے سنت اور صوفی پہنچے تھے۔ لوگ مراقبے کے متلاشی ہیں تاکہ اس کے ذریعے اپنے اندر امن اور خوشی پاسکیں۔ سائنس کے میدان میں حال ہی میں کی گئی تحقیقات اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ مراقبہ ہماری جسمانی اور ذہنی ترقی کا باعث ہوسکتا ہے۔ ہمارے جسم اور ذہن پر مثبت اثرات مرتب کرنے کے علاوہ یہ ہماری رُوحانی ترقی میں بھی مددگار ہے۔ تناؤ سے متعلقہ بیماریوں مثلاً دل کی بیماری، سانس کی دقت، معدے کے مسائل وغیرہ میں ڈاکٹر اور اسپیشلسٹ مراقبہ تجویز کرتے ہیں۔ کئی معروف یوروپی ڈاکٹروں نے تحقیق کے بعد تسلیم کیا ہے کہ مراقبہ کرنے والوں کی پریشانیوں میں لگاتار کمی ہوتی ہے۔ مراقبے کے طبّی تجربات کے دوران تناؤ والے بہت سے مسائل مثلاً بلڈ پریشر، بے خوابی، دمہ، پرانا درد، دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا، دشمنوں کا خوف وغیرہ بہتر ہو گئے۔ یہ تحقیق کینیڈین جرنل آف سائیکیٹری ('Canadian Journal of Psychiatry') جلد 34، اکتوبر 1989ء کے صفحہ 653-648 پر شائع ہوئی تھی۔

بہت سے ہسپتالوں اور طبّی مراکز نے مراقبے سے متعلق کورس شروع کیے ہیں۔ مراقبہ جسم کے لئے کئی طریقوں سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ ہمیں ایک طرح کی ستانے کی کیفیت میں لے آتا ہے۔ ایک اور محقق ڈاکٹر ایلکزُ لکھتے ہیں کہ جیسے جیسے مراقبے کی صلاحیت

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

بڑھتی جاتی ہے احساسات ترقی پذیر ہوتے جاتے ہیں۔ ان کا دائرہ گہرے سکون سے لے کر جذباتی اور ادراکی تبدیلیوں تک ہے۔ مراقبے پر دسترس حاصل سے جسمانی تناؤ ختم ہونے لگتا ہے اور جسم میں کئی اچھی تبدیلیاں آتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں کس طرح آتی ہیں یہ بات ابھی سمجھ میں نہیں آئی ہے۔ یہ تبدیلیاں کئی بیماریوں میں آرام پہنچاتی ہیں جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی اور تناؤ سے متعلق بیماریاں اور اس سے درد بھی کم ہوجاتا ہے۔

مراقبے میں ہم اپنے جسم کو بھول جاتے ہیں۔ ہمارا جسم اور ہمارے اعضا بالکل ڈھیلے پڑجاتے ہیں جب ہم مراقبے میں پوری طرح مستغرق ہوں تو ہم کئی طرح کے جسمانی درد یا بے چینی کو بھول جاتے ہیں۔ جتنا زیادہ وقت ہم مراقبے میں گزاریں اتنا ہی زیادہ ہمارا جسم پرسکون رہتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ مراقبے کا ایک گھنٹہ نیند کے چار گھنٹوں کے برابر سکون دیتا ہے۔ اس طرح ہمیں اپنی مصروف زندگی میں سے تھوڑا وقت مراقبے کے لیے نکال لینا بھی کئی گھنٹوں کے آرام کے برابر سکون دیتا ہے۔ ہم مراقبے سے ایک نئی طاقت اور ہمت کے ساتھ باہر آتے ہیں۔ مراقبے کو ایسے بہت سے مسائل کو حل کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو لوگوں کو ذہنی اور جذباتی طور پر متاثر کرتے ہیں۔ اگرچہ سائنس نے ہمارے اردگرد کے ماحول پر قابو پانے میں ہماری بہت مدد کی ہے لیکن پھر بھی بہت سے لوگ اپنے مسائل پر قابو پانے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ لوگوں کے بہت سے مسائل ان کے ذاتی تعلقات کی وجہ سے ہیں۔ وہ فکر، غم، خوف، عزت نفس کی کمی اور کئی دوسرے جذباتی مسائل سے دوچار ہیں۔ بہت سے لوگ اپنی پریشانیوں سے بچنے کے لئے شراب اور دیگر اقسام کی نشہ آور اشیاء کا استعمال شروع کردیتے ہیں جس سے وہ مزید پریشان ہوجاتے ہیں، لیکن اس کے برعکس مراقبہ ان مسائل کا ایک مستقل اور محفوظ حل پیش کرتا ہے۔ مراقبے میں ہمارا تعلق ایک پاکیزہ طاقت کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ طاقت ایک محبت بھری روشنی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ جب ہمارا اس روشنی سے اندرونی رابطہ ہوتا ہے تو ہم ایک ایسا گہرا سکون اور مسرت

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

محسوس کرتے ہیں جو دُنیا میں اور کہیں نہیں مل سکتا۔ خدائی محبت ہماری رُوح میں سرایت کر جاتی ہے۔ وہ ہمیں ہر طرف سے گھیر لیتی ہے۔ ہمارا وجود سراسر محبت ہو جاتا ہے۔ ہم اتنے خوش ہو جاتے ہیں کہ اس حالت سے باہر آنے کو ہمارا دل ہی نہیں کرتا۔ مراقبے کا حسن یہ ہے کہ جب ہم اس سے فارغ ہو کر اپنے دُنیاوی کاموں میں مشغول ہو جاتے ہیں تب بھی خدائی محبت کا نشہ ہمارے ساتھ رہتا ہے۔

مراقبہ ہماری زندگی کے مسائل کو کم نہیں کرتا، لیکن پھر بھی ہم ان مسائل کو ایک نئے زاویہ سے دیکھتے ہیں۔ ہندوستان کے بادشاہ اکبر کی زندگی ایک سبق آموز کہانی ہے۔ اس کے دربار میں بہت سے لائق اور قابل مشیر تھے، ان میں سے ایک بہت مشہور نام بیربل کا ہے۔ ایک دن اکبر نے اپنے مشیروں سے کہا کہ آج ایک مسئلہ درپیش ہے، جو اس مسئلہ کو حل کر دے گا اُسے خصوصی انعام دیا جائے گا۔ اس نے مٹھی میں ریت اٹھائی اور ایک لکیر کی شکل میں زمین پر بکھیر دی۔ پھر کہا اب اس لکیر کو چھوئے بغیر اس کو چھوٹا کرنا ہے۔ وزراء اور مشیروں نے سر پکڑ لئے کہ جب اس کو چھونے کی اجازت ہی نہیں تو چھوٹا کیسے کیا جا سکتا ہے؟ جب سارے مشیر ہار گئے تو بیربل آگے بڑھا۔ اس نے ریت اٹھائی اور پہلی لکیر کے متوازی ایک اور لکیر بنا دی۔ دیکھنے والوں نے دیکھا کہ اب پہلی لکیر چھوٹی نظر آ رہی تھی۔ مراقبہ بھی زندگی کے مسائل کا ایسا ہی حل پیش کرتا ہے۔ یہ ان مسائل کو کم نہیں کرتا لیکن ہمیں سوچ کا ایک نیا انداز ضرور دیتا ہے۔ یہ ہمیں جسمانی دُنیا کے دائرہ سے باہر لے جاتا ہے۔ ہم لذت و سرور کی دُنیا میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس اندرونی سرور کے ساتھ ہمارا رابطہ اتنا بھرپور ہوتا ہے کہ ہم مسائل کو ایک اور انداز میں دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ مسائل پانی کے بلبلوں کی طرح غائب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے اس اندرونی وجد کو اپنے ساتھ رکھتے ہیں اور جب چاہتے ہیں اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ اندرونی سرور ہمارے دُکھوں کو بھلانے میں ہماری بہت مدد کرتا ہے۔ ہمیں پتہ چلتا ہے کہ اس جسمانی دُنیا کے علاوہ اور بھی بہت کچھ ہے۔ جب ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ اس عارضی دُنیا میں تو ہماری زندگی زیادہ سے زیادہ 70 یا 80

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سال ہے اور یہ کہ اس سے پرے ایک اور دُنیا بھی ہے جو ایک اعلیٰ ترین حقیقت ہے تو اس صورت میں دُنیا کے مسائل ہم پر زیادہ اثر انداز نہیں ہوتے۔ ہم کو معلوم ہو جاتا ہے کہ لوگوں کی وہ چھوٹی چھوٹی غلطیاں یا وہ مشکلات جن سے ہم اپنے کام، گھر یا پڑوس میں دوچار ہوتے رہتے ہیں وہ تو ایک گزرتا ہوا طوفان ہے اور ہم جانتے ہیں کہ بادلوں کے پار نیلے اور شفاف آسمان کبھی نہ ختم ہونے والی روشنی سے بھرے ہوئے ہیں۔

ایک اور دوسری سطح پر مراقبہ ہماری یکسوئی کی طاقت اور دُنیاوی کاموں میں ہماری استعداد کو بڑھانے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جب ہم باقاعدگی کے ساتھ مراقبہ کرتے ہیں تو اپنی سوچ کو ایک پوائنٹ پر مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ تب ہم اپنی توجہ جس شے پر چاہیں اُس پر مرکوز کر سکتے ہیں، مثلاً پڑھائی، کاروبار یا کوئی کھیل۔ ہماری کارکردگی ہر شعبے میں پہلے سے بہتر ہو جاتی ہے۔

اس سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ کسی بھی چیز پر مکمل توجہ ہی شاندار نتائج دے سکتی ہے۔ ہم یہ استعداد مراقبے کی مسلسل مشق سے ہی بڑھا سکتے ہیں۔ جب ہم مراقبے کو پابندی سے اپناتے ہیں تو ہمارے جذباتی مسائل میں کمی کے ساتھ ساتھ دُنیاوی معاملات مثلاً کاروبار، ملازمت وغیرہ کے مسائل بھی کم ہونے لگتے ہیں۔ روایتی طور پر بہت سے لوگ مراقبے کے ذریعے اپنی رُوحانیت کو ترقی دیتے ہیں، اس کو آپ ارتکاز کہہ لیں، عبادت کہیں یا اس کا نام مراقبہ رکھ لیں۔ یہ بات تو طے ہے کہ دُنیا کے ہر خطے میں ہر مذہب اور ہر فلسفے کے ماننے والوں نے اس کو رُوح کے ادراک اور خدائی طاقت کا علم حاصل کرنے کے سلسلے میں اہم ترین رہنما تسلیم کیا ہے۔

ہزاروں سال سے انسان یہ سمجھنے سے قاصر ہے کہ ہم کون ہیں؟ کہاں سے آئے ہیں؟ اور موت کے بعد ہم کہاں چلے جاتے ہیں۔ اور کیا خدا کا کوئی وجود ہے بھی؟ سائنس اور مذہب دونوں نے ان سوالات کا جواب تلاش کرنے کی کوشش کی ہے۔ مراقبے کا عمل ہمیں عالم بالا کا مجرب علم اور ان سوالات کا جواب مہیا کرتا ہے۔ مراقبے کے ذریعے ہم رُوح کو جسم

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سے علیحدہ کر کے عالم بالا کا سفر کر سکتے ہیں۔ ہم ایسے لوگوں کے متعلق سنتے ہیں جن کو موت کا قریب ترین تجربہ ہوا ہوتا ہے اور جو جسمانی طبّی موت پر جیسے ایک سرنگ میں سے گزرے۔ وہ روشنی کے ایک حلقے میں نمودار ہوئے اور ایک چمکدار روشنی کے وجود سے ملے۔ اس ہستی سے ان کو ایسی محبت، سکون اور اپنائیت ملی جو انہیں کبھی پہلے نہ نصیب ہوئی تھی۔ ان کو محسوس ہوا کہ ان کا ایک ایسا وجود بھی تھا جو اس گوشت پوست کے جسم سے زیادہ کام کا تھا۔ مراقبے کے ذریعے ہمیں طبّی موت سے قبل ہی یہ تجربہ ہوسکتا ہے۔ ہم آسانی کے ساتھ بڑے آرام سے جسمانیت سے اوپر جا کر اس روشنی اور مسحور کن کیفیت کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ ہمیں اپنی لافانیت کا علم ہوسکتا ہے ان اندرونی علاقوں کی سیاحت سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ موت کے بعد کیا ہوتا ہے۔

رُوحانی سفر دراصل وہاں سے شروع ہوتا ہے جہاں موت کا قریب ترین تجربہ ختم ہوتا ہے۔ ہم اپنے اندر ابدی سکون، محبت اور ٹھہراؤ محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم ایک بار اس تجربے سے گزرتے ہیں تو پھر ہمیں یہ دُنیا محض ایک عارضی ٹھکانا محسوس ہونے لگتی ہے۔ ہم جب رُوح کو اپنے جسم سے الگ کرنے کا تجربہ کر لیتے ہیں تو موت کا خوف بھی ختم ہوجاتا ہے۔ ہم انتہائی پُرکیف رُوحانی طبقوں میں سفر کرتے ہیں اور اس فانی دُنیا میں واپس آنے کو من نہیں کرتا۔ اس طرح ہمیں پتہ چلتا ہے کہ بالائی حلقے ہمارے منتظر ہیں اور یہ کہ موت ہماری ہستی کا اختتام نہیں ہے۔ مراقبہ ہمیں اندرونی سکون حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ جب بالائی روشنی سے ہماری رُوح کا رابطہ استوار ہوجاتا ہے تو ہم کو ابدی سکون ملتا ہے۔ ہم مطمئن ہوجاتے ہیں۔ ہمارے اردگرد پھیلے مسائل ہمیں پریشان نہیں کرتے۔ جن لوگوں سے ہمارا واسطہ پڑتا ہے وہ بھی اس سکون کو محسوس کرتے ہیں۔ اس طرح ہم دوسروں کے لئے مسرّت اور فیض کا موجب بنتے ہیں۔ وہ لوگ خواہ ہمارے اپنے خاندان کے ہوں، دوست ہوں یا رشتے دار یا ہمارے ساتھ کام کرنے والے۔

جب ہم اپنے جسم سے اوپر اٹھتے ہیں اور ہمیں اپنے رُوح ہونے کا تجربہ ہوتا ہے تو ہم

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

دیکھتے ہیں کہ باقی تمام وجود بھی رُوحیں ہی ہیں، اور ہم دیکھتے ہیں کہ جو روشنی خود ہمارے اندر ہے وہ ہر ایک میں ہے اور ہم سب ایک ہی خدا کے وجود کے مختلف حصے ہیں اور ایک ہی خاندان کے افراد ہیں۔ اس طرح ہمارے اندر ایک دوسرے کی مدد کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے ہم کسی کو تکلیف میں دیکھ کر خود بھی بے چین ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح ہم پُرامن اور کسی پر سختی نہ کرنے والے بن جاتے ہیں۔ ہمیں اپنے علاوہ دوسری مخلوق کی بھی فکر ہونے لگتی ہے اور ہم اپنے اردگرد کے لوگوں پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر ہر شخص مراقبے کے ذریعے اندرونی سکون اور امن حاصل کرلے اور سب کے لئے محبت بڑھنی شروع ہوجائے تو ہمارے اس کرۂ ارض پر بہت جلد امن اور خوشیوں کا دور دورہ ہوجائے۔ ہم ایک دوسرے کے ساتھ اتفاق اور پیار کے ساتھ مل جل کر رہیں۔ اس طرح اندرونی سکون حاصل کرنے کی ہماری کوشش اس زمین پر بھی امن اور شانتی پھیلانے کا سبب بن جائے گی۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب ۔ 2

رُوحانی ادراک کا حصول

جیسے ہی ہم اپنے ذہن کو نئی صدی کی صبح کی طرف متوجہ کرتے ہیں، ہماری آنکھوں کے سامنے نئی حقیقتوں کے مناظر ہمارے سامنے آنے لگتے ہیں۔ مستقبل کی دُنیا ماضی کی دُنیا سے بہت زیادہ بدلی ہوئی نظر آتی ہے۔ فنی مہارت نے اس دُنیا میں جتنی تبدیلیاں پیدا کی ہیں ان سب سے بہت زیادہ ڈرامائی تبدیلی ہماری اس دُنیا کو سمجھنے کی تبدیلی ہے۔ سائنس نے ہماری نظر کو بہت وسیع کر دیا ہے۔ ہم ایٹم کے چھوٹے سے چھوٹے ذرّات سے لے کر دُور ستاروں سے آتی ہوئی روشنی کو بھی دیکھتے ہیں۔ کائنات اب ہمارے لئے محض ٹھوس مادّہ نہیں رہی بلکہ اسے توانائی کی ناچتی ہوئی اکائی (dancing packets of energy) مانتے ہیں۔ پہلے ہم صرف اُسی بات پر یقین کرتے تھے جسے حواسِ خمسہ کے ذریعے محسوس کرتے تھے لیکن اب یہ نظریہ بدل گیا ہے۔ اب ہم اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ جو کچھ ہمیں ان جسمانی آنکھوں سے نظر آتا ہے دُنیا میں اس سے پرے اور بھی بہت کچھ ہے۔

سائنس نے اب ان ممنوعہ علاقوں کی تحقیق شروع کر دی ہے جو عام سائنسی آلات کی پیمائش سے باہر تھے۔ اب سائنس داں ایسے عجائبات کو سمجھنے لگے ہیں جو سائنس کی پرانی کتب میں لا ینحل تھے۔ اب اس سوچ نے کہ اس جسمانی دُنیا سے پرے بھی بڑے بڑے طول و عرض موجود ہیں، ہمارے تحقیقی نظریے کو بدل دیا ہے۔ سائنسی رسالوں میں کائنات کی ابتدا کے حوالے سے بہت بڑے بڑے دعوے ملتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ مہین ترین سیاہ سوراخ کتنی توانائی سے بھرے ہوئے ہیں۔ اس بات کا بھی امکان ہے کہ ہم خلا کے اندر کسی ایک

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مقام سے داخل ہو کر دوسرے سرے یا کہکشاں کے کنارے سے باہر نکل سکتے ہیں۔ جو پہلے سائنسی افسانے لکھنے والوں کا مواد ہوتا تھا اب عمیق مطالعہ کی بنیاد بن گیا ہے۔

بیرونی خلا کی سیاحت کے علاوہ اب سائنس دانوں نے اندرونی خلا کے علاقوں کے بارے میں بھی تحقیقات کا آغاز کر دیا ہے۔ ڈاکٹروں نے ایسے لوگوں کے متعلق بتایا ہے جنہیں موت کا قریب ترین تجربہ (near death experience) ہوا یعنی وہ طبّی لحاظ سے مر چکے تھے مگر پھر زندہ ہو گئے۔ ڈاکٹر ریمنڈ موڈی کی کتاب 'لائف آفٹر ڈیتھ' (Life after death) میں ایسے لوگوں کے واقعات تحریر کیے ہیں جنھیں موت کا قریب ترین تجربہ ہوا، اور ان تمام لوگوں نے تقریباً ایک ہی قسم کا تجربہ بیان کیا ہے۔ وہ درمیانی وقفہ جس میں ان کو مردہ قرار دے دیا گیا تھا اس میں انہوں نے بتایا ہے کہ انہوں نے اپنے جسم کو چھوڑا اور اپنے کو کمرے میں تیرتے پایا اور نیچے پڑی ہوئی اپنی لاش کو بھی دیکھا۔ وہ ہسپتال میں تیر سکتے تھے۔ اور اکثر اوقات دوسرے کمرے میں بیٹھے اپنے رشتے داروں کو دیکھتے اور ان کی باتیں بھی سنتے تھے۔ ان میں سے بہت سے لوگوں نے دیکھا کہ وہ ایک سرنگ میں سے تیرتے ہوئے روشنی کے ایک ایسے علاقے میں داخل ہوئے جہاں وہ ایک شفیق اور پرنور ہستی سے ملے۔ وہاں ان کو ایسا سکون اور قرار ملا جسے چھوڑنا ان کے لئے مشکل ہو گیا۔ یہاں تک کہ ایسے بچے جنہیں مردہ قرار دے دیا گیا لیکن وہ پھر زندہ ہو گئے اُن بچوں نے بھی اسی قسم کے تجربات بیان کئے۔ ان لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے اور ان کی تفصیلات میں یکسانیت حیران کن ہے۔ اب ڈاکٹر اور سائنس داں اس امکان کو نظر انداز نہیں کر سکتے کہ ہماری جسمانی دُنیا سے ماورا بھی کوئی چیز ہے۔ وہ سب لوگ جن کے ساتھ اس قسم کے واقعات پیش آئے وہ سب اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہماری موجودہ زندگی کے علاوہ بھی کوئی زندگی ہے۔

ان باتوں کی تصدیق سنت مہاتماؤں کے ان تجربات سے ہوتی ہے، جو طویل عہد سے اس سرزمین پر آتے رہے ہیں۔ جو چیز مغرب والوں کو نئی معلوم ہوتی ہے مشرق میں صدیوں سے ایک مسلمہ علم کی حیثیت رکھتی ہے۔ ہمیں اس طرح کے تجربات کی تفصیلات ہر

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مذہب میں ملتی ہیں جن میں انسان کا ادراک اس کے جسم سے الگ ہوسکتا ہے۔ ہندو مذہب میں ہمیں ساوتری کی ایک بہت پرانی کہانی ملتی ہے۔ ساوتری کا خاوند فوت ہو گیا تو ساوتری نے اپنے جسم کو چھوڑ کر موت کے فرشتے کے پاس پہنچ گئی۔ اس کی منّت سماجت کی کہ وہ اس کے خاوند کو دوبارہ زندگی بخش دے۔ اس کی محبت میں اتنی طاقت تھی کہ اس کا خاوند دوبارہ زندہ ہو گیا۔ بدھ مذہب میں بھی رُوح کے سفر کی تفصیلات ملتی ہیں۔ اسلام میں بھی موت کے بعد رُوح کے جنت، دوزخ اور اعراف کے مختلف طبقات سے گزرنے کا ذکر ملتا ہے۔ عیسائیت اور یہودیت کی کتابوں میں بھی کائنات کی تخلیق اور بالائی طبقات کا ذکر ملتا ہے۔ ہر مذہب کا گہرا مطالعہ کرنے سے ہمیں صوفیوں، سنتوں اور رُوحانی بزرگوں کے عارفانہ تجربات کی بہت بڑی دولت ملتی ہے۔ اپنے اپنے زمانے میں ہر ایک نے اپنے پیروکاروں کو جسمانی ادراک سے اوپر اٹھ کر رُوحانی طبقات کی سیاحت کا طریقہ بتایا ہے۔ رُوحانی ادراک ہمارا پیدائشی حق ہے بلکہ سب سے بڑا حاصلِ زندگی یہی ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ مراتب صرف صوفیوں کے لئے ہی مخصوص ہیں۔ لیکن موجودہ دور میں سائنس دانوں کے تجربات اور صوفی لوگ اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ عام آدمی بھی رُوحانی ادراک سے لطف اندوز ہوسکتا ہے۔ رُوحانیت کے بارے میں جاننے کے لئے کسی راکٹ سائنس کی ضرورت نہیں۔ رُوحانی شعور حاصل کر لینے سے ہمیں جو حیران کن آگاہی، شگفتگی اور آزادی ملتی ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ کتنی لامحدود خوشی اور اندرونی سکون ہمارے منتظر ہیں۔

رُوحانی شعور کیا ہے؟ اس کا مطلب ہے اپنے باطن میں موجود رُوح اور خدا کے بارے میں جاننا۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنے جسم اور اپنے ذہن میں اُٹھنے والا خیالات اور گردونواح کی دُنیا کو اچھی طرح جانتے ہیں اسے کہتے ہیں جسم یا جسمانی شعور۔ لیکن ہم تو جسم اور دماغ سے زیادہ آگے ہیں۔ ہم اصل میں رُوح ہیں جو جسم کے اندر ایک باخبر ہستی ہے۔ یہ رُوح اسی رُوح الارواح کا ایک حصّہ ہے جسے ہم اللہ، واہے گرو، بھگوان، گاڈ (God)، پربھو وغیرہ کہتے ہیں۔ رُوح خدا کے وجود کا ہی ایک حصہ ہے۔ اس رُوح سے ہی جسم زندہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہے۔ موت کے وقت جب رُوح جسم کو چھوڑ جاتی ہے تو جسم مرجاتا ہے لیکن رُوح نہیں مرتی۔ یہ تو لافانی ہے۔ جس طرح وہ لوگ جن کی طبّی موت ہو چکی تھی لیکن انہوں نے جسم سے بالاتر ایک مسلسل زندگی کا تجربہ کیا ہے اسی طرح ہم میں سے ہر ایک کی زندگی اس فانی ڈھانچے کی موت کے بعد چلتی رہے گی۔ رُوحانی شعور جسم اور دماغ سے جداگانہ ہے۔

رُوحانی سطح پر زندگی کیسی ہے ہمیں یہ جاننے کے لئے جسمانی موت کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ ایک ایسا تجربہ ہے جو بہت سے لوگ کر چکے ہیں اور اسے ہر کوئی کرسکتا ہے۔ ہم مختلف مذاہب کی کتابوں میں ان لوگوں کے متعلق پڑھ چکے ہیں جنہوں نے اس رُوحانی شعور (Spiritual Consciousness) کا تجربہ کیا ہوا ہے۔ مہاتما بدھ کو ایک درخت کے نیچے علم حاصل ہوا۔

سینٹ پال نے کہا:

''میں زندہ ہوں لیکن اس وقت میں نہیں بلکہ میرے اندر یسوع مسیح ہیں۔''[1]

یران کے ایک صوفی بہاء اللہ نے کہا:

''اے مٹی کے بیٹو! غیر مرئی حلقے سے آتی رُوحانی آواز کو سنو... اپنے قیدخانے سے باہر نکل کر اُوپر شاندار باغیچے میں پہنچو اور اپنے فانی جسم کی قید سے نکل کر اُوپر موجود جنت میں اُڑ کر چلے جاؤ۔''

یہ اندرونی تجربات صرف پرانے زمانے کے لوگوں کے لئے ہی محدود نہیں ہیں۔ اس زمانے میں بھی کوئی مرد یا عورت چاہے تو رُوح کو ترقی دے کر اس قسم کے تجربات کرسکتا ہے اور رُوح کی حقیقت کی تصدیق کرسکتا ہے۔ رُوحانی شعور حاصل کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ تمام مذاہب اور زندگی کے ہر شعبے سے تعلق رکھنے والے لوگ اس پر عمل کرسکتے ہیں۔ یہ طریقہ ان سب لوگوں کے لئے دستیاب ہے جو رُوح کا خزانہ معلوم کر کے اپنے اندر خوابیدہ لامحدود خوشی، امن اور سکون حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

رُوحانی شعور حاصل کرنے کا پہلا مرحلہ مراقبے کا طریقہ جاننا ہے۔ دوسرا مرحلہ اپنی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ذات میں ایسی تبدیلی لانا ہے جس سے ہم دُنیا میں ایسی زندگی گزاریں جو رُوحانی علم کی ترقی کا باعث ہو۔ یہ اس طریقے سے زندگی گزارنا ہے جس سے کہ ہماری سوچ رُوح پر ہی مرکوز ہو جبکہ ہم دُنیاوی فرائض اور ذمہ داریاں ادا کر رہے ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم رُوحانی اوصاف پیدا کریں۔ جیسا کہ کسی کو دُکھ نہ دینا، سچائی، خلوص، حلیمی اور بے لوث خدمت۔ نتیجے کے طور پر باطنی سکون اور ذاتی تبدیلی دُنیا میں ظاہری سکون کی رہنمائی کرتی ہے ہمارا باطنی سکون اس کرہ ارض پر انسانی اتحاد، کائناتی محبت اور ہر قسم کی زندگی کا سبب بن سکتا ہے۔

اپنے نفس کو پہچاننے کے لئے مراقبے کا طریقہ ہزاروں سالوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس عمل میں اپنی توجہ باہری دُنیا اور اپنے جسم سے ہٹا کر اُس مقام پر مرکوز کرتے ہیں جہاں پر باطنی حلقوں میں جانے کا راستہ ہے۔ یہ ہماری رُوح ہے جو باطنی سلطنت میں داخل ہو سکتی ہے۔ جب ہم اپنے اندر صحیح رُوح کو پہچان لیتے ہیں تو اندر کی حیران کن دُنیا میں سفر کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ہمیں ایسے رُوحانی طبقات کی دولت ملتی ہے جس میں اتنا قیمتی علم ہے جو سائنس کے خواب و خیال میں بھی نہیں۔ رُوحانی ادراک ہی درحقیقت ہر قسم کا علم ہے، یعنی ہم وہ سب کچھ جان جاتے ہیں جو جاننے کے لائق ہے۔ یہ ایسا ہی جیسے ہم اُس 'ماسٹر کمپیوٹر' کو جان لیں جس میں سارا علم بھرا رہتا ہے۔ مراقبے کے ذریعے ہماری عقل کو لامحدود ذرائع تک رسائی حاصل ہو جاتی ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 3

مراقبہ کے ذریعہ 'روشنی' اور 'لفظ' کا تجربہ

اگر ہم ان خیالات کو دیکھیں جو آج کے انسان کے نامکمل خوابوں پر چھائے ہوئے ہیں تو مستقبل کے ممکنات میں بھی جھانک سکتے ہیں۔ جس تیزی سے ٹیکنالوجی اور سائنس کا علم آگے بڑھ رہا ہے مستقبل اپنی سوچ سے بھی زیادہ قریب تر نظر آنے لگا ہے۔ سائنس جو خلا کے دُور دراز حلقوں کی سیاحت کی کوشش کر رہی ہے وہ کائنات کے آغاز کا جواب تلاش کرتی ہے۔ اس تلاش میں سائنس دانوں کو سائنسی رُکاوٹیں پار کر کے اس حلقے میں داخل ہونا پڑے گا جہاں سے پہلے صوفیوں، سنتوں اور فلاسفروں کو روشنی ملی۔

سائنس داں موجودہ سائنسی آلات کی حدود کو جانتے ہیں جو انہیں اتنا پیچھے لے جاتے ہیں کہ جب کائنات شروع ہوئی تو اسے حرکت میں لانے والی آواز کونسی تھی بہت سے ماہرین طبیعات نے مشرق کی طرف رخ کیا ہے یہ جاننے کے لئے کہ اس کائنات کے وجود میں آنے سے قبل کیا کچھ ممکن ہوسکتا تھا۔ نئے دور کی طبیعات کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ سائنس دانوں کی ایک پوری نسل اس بات کی تحقیق میں مصروف ہے کہ ہماری اس دُنیا کے ساتھ ساتھ کائنات میں اور بھی بہت سی دُنیائیں چل رہی ہیں۔

سخت قسم کے شکی مزاج لوگوں کے لئے یہ خیالات ناقابلِ تسلیم ہیں لیکن لوگوں کی بہت بڑی تعداد نے اس امکان کو تسلیم کرلیا ہے کہ جو کچھ ہماری ظاہری آنکھ کو نظر آتا ہے اس سے کہیں زیادہ کائنات میں ابھی پوشیدہ ہے۔

تاریخ نے یہ ثابت کردیا ہے کہ ماضی کے سائنس دانوں اور داناؤں کے خیالات جس

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

پر ان کے ہمعصر ہنستے تھے آج وہ سب کچھ سچ ثابت ہو رہے ہیں۔ سیکڑوں سال قبل جب لیونارڈو داوِنچی نے ایک اُڑنے والی مشین کا خاکہ بنایا تو لوگوں نے کہا کہ یہ تو اس کے تخیل کی پرواز ہے۔ جب اس صدی کے پہلے نصف میں فلم سازوں نے بہت ہی تیز رفتار خلائی جہازوں کے خاکے تیار کر کے داستانیں بنائیں تو انہیں سائنسی افسانوں کا نام دیا گیا۔ جب پہلے پہل بہت تیز تخیل والے لوگوں نے ایسی مشینوں کا ڈیزائن تیار کیا جو انسان کے لئے سوچ سکیں تو اسے بھی محض تخیل سمجھا گیا جو مستقبل میں ممکن ہو گا یا ناممکن ہو گا لیکن آج ہم دیکھتے ہیں کہ ہوائی جہاز، خلائی جہاز اور کمپیوٹر اب افسانے نہیں بلکہ سائنسی حقیقتیں بن کر سامنے کھڑی ہیں۔

اس دور میں جدید انسانیت نے یہ سبق سیکھ لیا ہے کہ ہر چیز ممکن ہے۔ اب سائنس یہ جاننے کی کوشش کر رہی ہے کہ اس زندگی کے بعد کیا ہوتا ہے؟ اس کے ساتھ ہی ایک اور میدان ہے جس کے بارے میں جاننے کے لیے سائنس داں سرگرداں ہے۔ وہ یہ ہے کہ کیا موجودہ زندگی میں طبقاتِ بالا تک رسائی ہو سکتی ہے۔ رُوحانی سائنس کے ذریعے لوگ بڑے ذوق اور شوق کے ساتھ زندگی کے دوسرے طبقات کی سیاحت میں مصروف ہیں۔

رُوحانی استادوں، سنتوں اور صوفیوں نے ایک ایسا فن حاصل کر لیا ہے جس سے انسان اس کائنات کی جسمانی حدود سے پرے جا کر ادراک کے طبقاتِ بالا کو معلوم کر سکتا ہے۔ جب ہم شعور کے بالائی طبقات کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ہم ذہن کے الفابیٹا وغیرہ لہروں کے حوالے نہیں دے رہے ہوتے، نہ ہی وہ ان حالات کا ذکر کرتے ہیں جو نشیلی ادویات کے ذریعے ذہن کو تبدیل کر دیتے ہیں بلکہ ان حقیقی طبقات کا حوالہ دیتے ہیں جن میں ہم محدود جسمانی طبقے سے گزر کر روشنی اور لفظ پر مراقبے کے ذریعے سے پہنچ سکتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کوئی بھی شخص طبقاتِ بالا میں جا کر خود ان کے وجود کی تصدیق کر سکتا ہے۔

مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس سے ہم اپنی توجہ جسم اور باہر کی دُنیا سے ہٹا کر دونوں ابروؤں کے پیچھے مرکوز کر سکتے ہیں۔ اپنی توجہ وہاں مرکوز کر کے ہم روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ منسلک

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہوجاتے ہیں جو کہ ہمیں اس جسمانی ادراک سے بالاتر ادراک کی طرف لے جاتی ہے۔

'روشنی' اور 'آواز'

میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں کہ رُوحانی استادوں اور سنت مہاتماؤں نے خدائی روشنی، آواز اور طبقاتِ بالا کے متعلق کیا کہا؟ اور پھر اس بات کی وضاحت کروں گا کہ مراقبے کا کیا طریقہ ہے جس کے ذریعے وہ عالمِ بالا کی سیر کرتے تھے۔ یہ رُوحانی سائنس کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ یہ ہر مذہب میں مرکزی حیثیت رکھتی ہے۔ آپ کو روشنی اور آواز اور طبقاتِ بالا کا حوالہ تمام بڑے مذاہب کی تعلیمات اور کتابوں میں ملے گا۔

سکھ مذہب میں گورو نانک دیو جی نے فرماتے ہیں:

''تمام علم اور مراقبہ دُھن (روشنی اور آواز کے اصول) سے پیدا ہوا۔ وہ کیا ہے وہ اظہار سے باہر ہے۔''

مولانا رومی فرماتے ہیں:

''اُفق سے اوپر اٹھ کر خدائی ترنم کو سن حضرت محمد اس پر اسی طرح دھیان دیتے تھے جس طرح کسی دوسرے کام پر۔''

صوفی شاہ نیاز فرماتے ہیں:

'' اے اللہ میری اس مقام تک رہنمائی فرما جہاں سے وہ کلمہ ابھرتا ہے جو لابیان ہے اور جس کے کوئی لفظ بھی نہیں ہیں۔''

ہر مذہب کے دو پہلو ہیں — ایک باہری پہلو یا ظاہری تعلیم اور دوسرا اندرونی پہلو یا باطنی تعلیم۔ باطنی تعلیم طبقاتِ بالا کے بھید جاننے سے متعلق ہوتی ہے۔ صوفیوں اور بہت سے مذاہب کے بانیوں نے خود طبقاتِ بالا میں سفر کیا ہے اور اپنے پیروکاروں کو اندر جانے کا طریقہ بتایا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ باطنی تعلیم جو کہ زبانی دی جاتی تھی وہ جاتی رہی اور صرف ظاہری تعلیم جس میں باطنی تعلیم کے صرف حوالے ہوتے ہیں وہ رہ گئی۔ ہر

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

زمانے میں خدا رسیدہ ہستیاں دُنیا میں موجود رہی ہیں جنہوں نے باطنی تعلیم کو زندہ رکھا اور لوگوں کو سکھایا بھی۔ ان میں سے ہر ایک نے باطنی سفر کی وضاحت کی ہے۔ ان کی زبان مختلف ہوتی تھی لیکن تجربات ایک جیسے ہی تھے۔

کسی فقیر نے کہا ہے کہ یہ راگ ہر جگہ بج رہا ہے اور تمام دلوں میں خدائی ترنم جاری ہے۔

سینٹ جان نے کہا ہے کہ روشنی اندھیرے میں چمکتی ہے مگر اندھیرا اسے سمجھتا نہیں ہے۔

انجیل مقدس میں ہے کہ کلمہ راستے کا لیمپ ہے جو روشنی دیتا ہے۔

کبیر صاحب نے کہا ہے کہ تیرے دروازے کا باجا میرے ماتھے کے درمیان بجتا ہے۔

حضرت محمد نے فرمایا ہے کہ خدا کی آواز میرے کانوں میں اس طرح آتی ہے جس طرح کوئی دوسری آواز۔

گرونانک صاحب نے فرمایا ہے:

''باطن میں لگاتار روشنی نکلتی ہے جو رُوح کو سچے خدا کے ساتھ ملاتی ہے۔''

یہ روشنی اور آواز ایک تخلیقی تھرتھراہٹ ہے جو خدا کے وجود سے نکلی اور اس سے ساری مخلوق پیدا ہوئی۔ مختلف مذاہب نے اس کا ذکر مختلف ناموں سے کیا ہے۔

قدیم ہندو کتابوں میں اسے ناد، اوگت، انہد شبد، جوتی یا شروتی کہا گیا۔ ہنس نادا پنشد میں اس طرح لکھا ہے:

''حقیقی علم وہی ہے، جو کہ لفظ برہم کے ساتھ جڑا ہو۔''

بودھ لوگ اسے Sonorous Light یا 'متاثر کن روشنی' کہتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈبلیو.وائی. ایوانس وتج کی کتاب 'The Tibetan Books of the Dead (Bardo Thodol)' (لندن 1957) میں لکھا ہے:

''اوشرافت کے پتلے! جب تیرا جسم اور دماغ علیحدہ ہو رہے تھے تو اُس وقت تو نے خالص سچ کی جھلک دیکھی ہوگی جو کہ لطیف، چمکدار، روشن اور آنکھوں کو چندھیا دینے والی روشنی جیسی اور جس کی شکل ایک سراب سی ہے جو بہار

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

میں زمین پر حرکت کرتا ہے اور ایک لگاتار تھرتھراہٹ کی ندی بہہ رہی ہوتی ہے لیکن اس سے حوصلہ نہ ہارنا اور نہ کوئی خوف کھانا کیوں کہ وہ تیری سچی فطرت کی چمک ہے۔ اس کو پہچان۔ اس چمک کے درمیان سے حقیقت کی قدرتی آواز ہے جس سے ایک ہی طرح کی ہزارہا گرج کی تھرتھراہٹ پیدا ہو گی۔ یہ تیری اصلیت کی آواز ہے۔ اس سے بالکل خوفزدہ نہ ہو جانا۔"

یونانی فلاسفروں نے اس کو Logos یا نغمۂ افلاک کہا ہے۔ بائبل میں اسے Word کہا گیا ہے۔

مسلمان اسے کلمہ کہتے ہیں۔ حضرت سلطان باہو کہتے ہیں:

زبانی کلمہ ہر کوئی پڑھ دا دل دا پڑھ دا کوئی ہو
جتھے کلمہ دل دا پڑھیئے اوتھے جیہے ملے نہ ڈھوئی ہو

صوفی لوگ اسے صدائے آسمانی، الٰہی آواز یا صورِ سرمدی بھی کہتے ہیں۔ زرتشت نے اسے سروشا یا پیدا کرنے والی آواز کہا ہے۔ میں نے وہ آواز پیدا کی جو رُوح کی مدد کے لئے تمام متبرک تحائف سے بہترین ہے۔ سکھوں نے اس کو نام یا شبد کہا ہے۔

روشنی اور آواز ہی تخلیقی قوت ہے۔ جس کے مختلف طبقات معرض وجود میں آئے۔ اسی نے جسمانی کائنات، زمین، انسان اور دوسری تمام قسم کی زندگی کو پیدا کیا۔ خدا کی یہ قوت خدا ہی سے نکلتی ہے اور خدا کی طرف واپس جاتی ہے۔ جب رُوح کو اس کے اصل مقام پر لایا جاتا ہے تو تب یہ روشنی اور آواز پر سفر کرتی ہوئی اپنے اصل منبع پر، جو خالص رُوحانی ہے، پہنچ جاتی ہے۔ وہ عمل، جس سے رُوح روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ منسلک ہوتی ہے اور یہ ہمارے اندر گونجتی ہے، ہم اس عمل کو مراقبہ کہتے ہیں۔

اپنی توجہ سے روشنی کے ساتھ رابطہ

ہم اپنی توجہ کی وجہ سے اپنے اندر کی روشنی اور آواز سے واقف نہیں ہیں اور رُوح کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

زمانے میں خدا رسیدہ ہستیاں دُنیا میں موجود رہی ہیں جنہوں نے باطنی تعلیم کو زندہ رکھا اور لوگوں کو سکھایا بھی۔ ان میں سے ہر ایک نے باطنی سفر کی وضاحت کی ہے۔ ان کی زبان مختلف ہوتی تھی لیکن تجربات ایک جیسے ہی تھے۔

کسی فقیر نے کہا ہے کہ یہ راگ ہر جگہ بج رہا ہے اور تمام دلوں میں خدائی ترنم جاری ہے۔

سینٹ جان نے کہا ہے کہ روشنی اندھیرے میں چمکتی ہے مگر اندھیرا اسے سمجھتا نہیں ہے۔

انجیل مقدس میں ہے کہ کلمہ راستے کا لیمپ ہے جو روشنی دیتا ہے۔

کبیر صاحب نے کہا ہے کہ تیرے دروازے کا باجا میرے ماتھے کے درمیان بجتا ہے۔

حضرت محمد نے فرمایا ہے کہ خدا کی آواز میرے کانوں میں اس طرح آتی ہے جس طرح کوئی دوسری آواز۔

گرونانک صاحب نے فرمایا ہے:

''باطن میں لگاتار روشنی نکلتی ہے جو رُوح کو سچے خدا کے ساتھ ملاتی ہے۔''

یہ روشنی اور آواز ایک تخلیقی تھرتھراہٹ ہے جو خدا کے وجود سے نکلی اور اس سے ساری مخلوق پیدا ہوئی۔ مختلف مذاہب نے اس کا ذکر مختلف ناموں سے کیا ہے۔

قدیم ہندو کتابوں میں اسے ناد، اوگت، انہد شبد، جوتی یا شروتی کہا گیا۔ ہنس نادا پنشد میں اس طرح لکھا ہے:

''حقیقی علم وہی ہے، جو کہ لفظ برہم کے ساتھ جڑا ہو۔''

بودھ لوگ اسے Sonorous Light یا 'متاثر کن روشنی' کہتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈبلیو.وائی. ایوانس وتج کی کتاب 'The Tibetan Books of the Dead (Bardo Thodol)' (لندن 1957) میں لکھا ہے:

''اوشرافت کے پتلے! جب تیرا جسم اور دماغ علیحدہ ہو رہے تھے تو اُس وقت تو نے خالص سچ کی جھلک دیکھی ہوگی جو کہ لطیف، چمکدار، روشن اور آنکھوں کو چندھیا دینے والی روشنی جیسی اور جس کی شکل ایک سراب سی ہے جو بہار

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

میں زمین پر حرکت کرتا ہے اور ایک لگاتار تھرتھراہٹ کی ندی بہہ رہی ہوتی ہے لیکن اس سے حوصلہ نہ ہارنا اور نہ کوئی خوف کھانا کیوں کہ وہ تیری سچی فطرت کی چمک ہے۔ اس کو پہچان۔ اس چمک کے درمیان سے حقیقت کی قدرتی آواز ہے جس سے ایک ہی طرح کی ہزارہا گرج کی تھرتھراہٹ پیدا ہو گی۔ یہ تیری اصلیت کی آواز ہے۔ اس سے بالکل خوفزدہ نہ ہو جانا۔"

یونانی فلاسفروں نے اس کو Logos یا نغمۂ افلاک کہا ہے۔ بائبل میں اسے Word کہا گیا ہے۔

مسلمان اسے کلمہ کہتے ہیں۔ حضرت سلطان باہو کہتے ہیں:

زبانی کلمہ ہر کوئی پڑھ دا دل دا پڑھ دا کوئی ہو
جتھے کلمہ دل دا پڑھیئے اوتھے جیہے ملے نہ ڈھوئی ہو

صوفی لوگ اسے صدائے آسمانی، الٰہی آواز یا صورِ سرمدی بھی کہتے ہیں۔ زرتشت نے اسے سروشا یا پیدا کرنے والی آواز کہا ہے۔ میں نے وہ آواز پیدا کی جو رُوح کی مدد کے لئے تمام متبرک تحائف سے بہترین ہے۔ سکھوں نے اس کو نام یا شبد کہا ہے۔

روشنی اور آواز ہی تخلیقی قوت ہے۔ جس کے مختلف طبقات معرض وجود میں آئے۔ اسی نے جسمانی کائنات، زمین، انسان اور دوسری تمام قسم کی زندگی کو پیدا کیا۔ خدا کی یہ قوت خدا ہی سے نکلتی ہے اور خدا کی طرف واپس جاتی ہے۔ جب رُوح کو اس کے اصل مقام پر لایا جاتا ہے تو تب یہ روشنی اور آواز پر سفر کرتی ہوئی اپنے اصل منبع پر، جو خالص رُوحانی ہے، پہنچ جاتی ہے۔ وہ عمل، جس سے رُوح روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ منسلک ہوتی ہے اور یہ ہمارے اندر گونجتی ہے، ہم اس عمل کو مراقبہ کہتے ہیں۔

اپنی توجہ سے روشنی کے ساتھ رابطہ

ہم اپنی توجہ کی وجہ سے اپنے اندر کی روشنی اور آواز سے واقف نہیں ہیں اور رُوح کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

بیرونی اظہار کو توجہ کہتے ہیں۔ اس وقت ہماری توجہ ہمارے تمام جسم میں بکھری پڑی ہے اور حواسِ خمسہ یعنی دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا اور چھونے کے ذریعے یہ باہری دُنیا میں جاتی ہے۔ ہمیں اپنی توجہ کو باہر کی دُنیا سے واپس کھینچ کر اسے رُوح کے مقام پر، جو دونوں ابروؤں کے درمیان اور پیچھے واقع ہے، جمع کرنا ہے۔ اس مقام کو مختلف الہامی کتابوں میں مختلف نام دیئے گئے ہیں جیسے شیونیتر، دسواں دروازہ، چشمِ ماورائی وغیرہ۔ مراقبہ یہ ہے کہ اپنی توجہ باہر کی دُنیا سے ہٹا کر شیونیتر پر مرکوز کی جائے۔ یہ وہ مقام ہے جس پر ہم اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں تاکہ ہم اندرونی روشنی دیکھ سکیں اور صدائے آسمانی سن سکیں۔

یوگا کی کچھ شکلیں جسمانی عمل کو کنٹرول کرنے سے متعلق ہیں۔ ہمارے جسم میں دو قسم کی لہریں ہیں۔ ایک ہے موٹر کرنٹ اور دوسرا حسیاتی کرنٹ۔ موٹر کرنٹ ہمیں زندہ رکھتی ہے۔ یہ جسم کے خود بخود جاری رہنے والے عمل کو کنٹرول کرتی ہے جیسے ناخنوں اور بالوں کا بڑھنا، سانس کا عمل جاری رہنا اور خون کی گردش۔

اندر کی روشنی اور آواز پر مراقبہ کرتے وقت جسم سے ماورا ہونے کے لئے موٹر کرنٹ کو کنٹرول کرنے کی کوئی مشق نہیں ہے۔ موٹر کرنٹ کا کام جاری رہنے دیا جاتا ہے تاکہ وہ عمل جس سے ہم اس دُنیا میں زندہ ہیں اس میں کسی قسم کا خلل نہ پڑے۔ ہم صرف حسیاتی کرنٹ (Sensory current) کو واپس کھینچتے ہیں۔ یہ کرنٹ ہمارے جسم میں ایک احساس پیدا کرتا ہے۔ یہ حسیاتی لہریں ہیں جو ہمیں دیکھنے، سننے، سونگھنے، چکھنے، اور چھونے سے باخبر رکھتی ہیں۔ ہم ان احساسات کے ذریعے سے ہی خوبصورت نظاروں سے لطف اندوز ہوتے ہیں، خوش کن آوازیں سنتے ہیں، میٹھی خوشبو سونگھتے ہیں، مزیدار کھانے چکھتے ہیں اور چھونے کی حس کے ذریعے ہمیں خوش کن احساس ہوتا ہے۔ اگر ہم اپنی حسّی کرنٹ کو باہر سے پیچھے ہٹا لیں اور اسے شیونیتر پر جمع کرلیں تو ہم اندرونی آنکھ سے دیکھ سکیں گے، اور اندرونی کان سے سن سکیں گے اور اندرونی طبقات میں سفر کرسکیں گے۔

یہی وہ عمل ہے جو موت کے وقت ہمارے ساتھ ہوتا ہے۔ جب کوئی مرتا ہے تو سب

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سے پہلے اس کے پاؤں سن ہوجاتے ہیں، پھر ٹانگیں اور ریڑھ کی ہڈی۔ آخر کار رُوح شیونیتر پر جمع ہوجاتی ہے۔ موت کے وقت ہم دیکھتے ہیں کہ آنکھوں کی پُتلیاں اوپر کی طرف کھنچ جاتی ہیں اور پھر نیچے آجاتی ہیں۔ اس طرح رُوح اکٹھی ہوجاتی ہے اور جسم کو چھوڑتی ہے۔ اندرونی آواز اور روشنی پر مراقبے کے دوران شیونیتر کا مقام جو جسم کے چکّروں میں سب سے بلند ترین ہے وہ مرکزی جگہ ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں سے موت کے وقت رُوح جسم کو چھوڑ جاتی ہے۔

جسم میں چھ مرکز یا چکّر ہیں۔ ایک گدا چکّر ہے جو ریڑھ کے آخری کنارے پر پیٹھ پر واقع ہے۔ پھر اِندری چکر ہے جو کہ سیکس والے حصے میں ہوتا ہے۔ نابھی چکّر ناف کے قریب واقع ہے۔ ہردے چکّر دل کے قریب واقع ہے۔ کنٹھ چکّر گلے کے قریب واقع ہے۔ آگیا چکّر شیونیتر یا دسواں دروازہ بھی کہتے ہیں وہ دونوں بھنوؤں کے پیچھے اور درمیان واقع ہے۔ چونکہ رُوح کو جسم چھوڑنے کے لئے ان سب چکّروں سے گزرنا پڑتا ہے اس لئے مراقبے میں ہمیں بلند ترین مقام پر توجہ مرکوز کرنا پڑتی ہے۔ یہ آخری چکّر ہے جہاں سے جسم چھوڑنے سے پہلے رُوح کو گزرنا پڑتا ہے۔

جب زندگی بہت مختصر اور ہمارے پاس وقت بہت کم ہے تو اسے نیچے والے چکّروں میں کیوں ضائع کریں جبکہ ہم سیدھے اور بلند ترین مقام پر پہنچ سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیں اپنی توجہ بلند ترین مقام پر جمع کرنے سے شروع کرنا چاہئے تاکہ ہم اپنی منزل پر تیزی کے ساتھ پہنچ سکیں۔ مراقبہ دراصل توجہ مرکوز کرنے کا عمل ہے۔ اسے کسی آسن یا مشکل جسمانی تکلف کی ضرورت نہیں۔ یہ اتنا سادہ اور قدرتی عمل ہے کہ ہر بچہ، بوڑھا حتیٰ کہ جسمانی طور پر معذور انسان بھی کرسکتا ہے۔ ہر انسان اس سادہ سے عمل کے ذریعے اندرونی طبقات تک رسائی حاصل کرسکتا ہے۔

مشق

خاموشی کے ساتھ بیٹھ کر اپنے ہوش وحواس پر غور کریں۔ کیا آپ جسم کے احساسات

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سے باخبر ہیں؟ کیا آپ اپنے ماحول سے باخبر ہیں؟ کیا آپ دوسرے لوگوں سے باخبر ہیں؟ کیا آپ اپنے خیالات سے باخبر ہیں؟ یہ سمجھ لیں کہ آپ کے جسم کا اپنے ماحول اور اپنے خیالات سے باخبر ہونا Body consciousness کہلاتا ہے یا اس کو جسم کا ادراک بھی کہتے ہیں۔ دوبارہ خاموشی کے ساتھ بیٹھ جاؤ اور اپنی توجہ تیسری آنکھ (شیونیتر) پر مرکوز کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ جسم اور ماحول سے بے خبر ہوکر اپنی توجہ تیسری آنکھ پر زیادہ دیر تک مرکوز کرسکیں۔ مشاہدہ کیجئے کہ آپ کتنی دیر تک توجہ ہٹادینے والے خیالات کو نظرانداز کرکے اپنے ذہن کو آزاد رکھ سکتے ہیں۔ مراقبہ یا توجہ مرکوز کرنے کے لئے یہ پہلا قدم ہے۔ یہ دُنیا سے توجہ ہٹا کر تیسری آنکھ پر کھینچ لینے کی ابتدا ہے۔ اگلے سبق میں آپ مراقبے کی مشق کرنا سیکھیں گے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 4

مراقبے کے لئے ضروری ھدایات

پہلا مرحلہ: مراقبے کے لئے وقت اور جگہ کا انتخاب

بہتر یہ ہے کہ ایسا وقت اور ایسی جگہ پر مراقبہ کیا جائے جہاں ماحول میں کم از کم دخل اندازی ہو۔ ہمیں ایسا وقت اور ایسی جگہ منتخب کرنی چاہئے جہاں ٹیلیفون کی گھنٹی خلل انداز نہ ہو اور ماحول بالکل خاموش اور پُرسکون ہو اس لئے صبح تین اور چھ بجے کے درمیانی وقت کی سفارش کی جاتی ہے۔ ہندوستان اور پاکستان میں اس وقت کو 'امرت' ویلا یا علی الصبح کہا جاتا ہے کیوں کہ سارے دن میں یہ وقت نہایت پُرسکون ہوتا ہے لیکن اس دور میں یہ ضروری نہیں ہے۔ کسی وقت بھی جب ہمیں خلل اندازی نہ ہو مراقبہ کر سکتے ہیں۔ جب ہماری توجہ کا مرکوز ہونا ترقی کر جائے گا تو ہم شور والے ماحول میں بھی مراقبہ کر سکیں گے لیکن شروع میں یقیناً یہ بہتر ہوگا کہ کسی ایسی جگہ بیٹھا جائے جہاں کوئی شور نہ ہو ایک دفعہ جب ہم اندرونی سفر پر عبور حاصل کر لیں پھر ہم کسی جگہ بھی مراقبہ کر سکتے ہیں۔ ابتدا میں یقیناً مناسب ماحول کا ہونا ضروری ہے۔

ہمیں مراقبے کے لئے صرف اس وقت بیٹھنا چاہئے جب ہم پوری طرح جاگ رہے ہوں۔ جب ہم کام سے واپس آ کر یا تھکاوٹ کی حالت میں مراقبے میں بیٹھیں گے تو اس حالت میں سو جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ وقت ایسا ہونا چاہئے جو ہمارے لئے نہایت موزوں ہو۔ جب ہم پوری طرح جاگ رہے ہوں اور ہر طرح سے آرام میں ہوں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

بڑی بات یہ ہے کہ جب ہمیں مناسب وقت اور مناسب جگہ ملے تو مراقبہ کرنا چاہئے۔

دوسرا مرحلہ: بیٹھنے کے طریقہ کا انتخاب

ہمیں ایسے طریقے سے بیٹھنا چاہئے جو ہمارے لئے سب سے زیادہ آسان ہو۔ یہ ہمارے گھر میں کسی بھی جگہ ہوسکتا ہے۔ مراقبے کے لئے ہمیں گھر نہیں چھوڑنا پڑتا۔ مراقبہ کسی بھی جگہ ہوسکتا ہے۔ ہم کرسی پر، فرش پر، صوفے پر ٹانگوں کو کراس کر کے بیٹھیں یا سیدھی کر کے بیٹھیں۔ ہم کسی بھی طریقے سے بیٹھ سکتے ہیں۔ ہم کھڑے ہو کر یا لیٹ کر بھی مراقبہ کر سکتے ہیں۔ اہم چیز ہے مراقبہ کرنا۔ بیٹھنے کا جو طریقہ ہم منتخب کریں وہ ایسا ہونا چاہئے جس میں ہم زیادہ دیر تک حرکت کئے بغیر بیٹھ سکیں۔ ذہن کو بے حس ہونے سے پہلے جسم کو بے حس کرنا پڑتا ہے۔ جو لوگ جسمانی طور پر بیٹھنے کے قابل نہیں یا کسی وجہ سے معذور ہیں وہ لیٹ کر بھی مراقبہ کر سکتے ہیں۔ تاہم لیٹنے کی سفارش اس لئے نہیں کی جاتی کہ یہ نیند کا سبب بن سکتا ہے۔ ہم جو بھی آسن اختیار کریں جسم میں کھنچاؤ (Tension) یا بوجھ پیدا نہیں ہونا چاہئے۔ ہمیں ایک آرام دہ آسن پر بیٹھنا چاہئے۔ جب ایک آسن (Pose) اختیار کر لیں تو مراقبے کی نشست کے دوران اسے تبدیل نہ کرنا چاہئے۔ بے حس و حرکت ہونا بہت اہم ہے۔

تیسرا مرحلہ: توجہ کا ایک نکتے پر مرکوز کرنا

جب ہم ایک پوز (آسن) بنالیں تو ہمیں آنکھیں آرام سے بند کرنی چاہئیں جس طرح کہ سوتے وقت کرتے ہیں اور جو کچھ ہمارے سامنے ہے اس پر توجہ مرکوز کرنی چاہئے۔ آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ نہیں ہونا چاہئے۔ ہماری آنکھیں اس طرح آرام میں ہونی چاہئیں جس طرح کے سوتے وقت ہوتی ہیں۔ چونکہ ہماری جسمانی آنکھیں وہ نہیں جن سے ہم اندرونی طبقات کو دیکھ سکیں اس لئے ہمیں اپنی آنکھیں اس امید پر اوپر نہیں موڑنی چاہئیں کہ شائد کچھ نظر آجائے۔ ہمیں پیشانی پر توجہ مرکوز نہیں کرنی چاہئے۔ ہماری آنکھیں اُفقی ہونی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

چاہئیں جیسا کہ ہم بالکل سامنے دیکھ رہے ہوں۔ اگر آنکھوں کی پُتلیاں اوپر کو مُڑیں تو پیشانی پر تھوڑا سا دباؤ محسوس ہوگا جس سے دو مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ یا تو ہمیں سر درد ہو سکتا ہے یا پھر ہماری پیشانی بہت گرم ہو جائے گی جو ہمیں حرکت کرنے پر مجبور کرے گی یا ہم اُٹھ کر اس کو ٹھنڈا کریں گے۔ یہ چیز مراقبے میں خلل انداز ہوگی۔ چنانچہ توجہ اپنے سامنے چند انچ پر مرکوز ہونی چاہئے۔

جب ہم اپنی آنکھیں بند کریں تو سامنے اندھیرا نظر آئے گا۔ جو چیز اندھیرا دیکھتی ہے وہ ہماری اندرونی آنکھ ہے۔ اس اندرونی آنکھ سے ہمیں بڑے پیار محبت سے جو کچھ ہمارے سامنے ہے اس میں جھانکنا ہے۔ ہمیں پرسکون مگر ہوشیار رہنا چاہئے جیسا کہ ہم فلم شروع ہونے سے پہلے سکون اور تجسّس کے ساتھ انتظار کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ہمیں بیرونی دُنیا یا اپنے جسم کی کوئی پرواہ نہیں ہوتی۔ ہم اندر کی طرف جاتے ہیں تاکہ اندرونی دُنیا تک ہماری رسائی ہو سکے۔

چوتھا مرحلہ: خیالات کو قابو میں کرنا

جب ہم آنکھیں بند کر کے اپنی توجہ اپنے سامنے مرکوز کرتے ہیں تو ذہن خیالات کے ذریعے ہماری توجہ کو منتشر کرتا ہے۔ ہمارا ذہن پارے کی طرح ہمیشہ بے چین اور حرکت کرتا رہتا ہے۔ ہم اپنے تمام مسائل کے متعلق سوچنا شروع کر دیں گے۔ ہم ماضی، حال اور مستقبل کے متعلق سوچنے لگیں گے۔ اپنے کام، اپنے دوستوں، رشتے داروں، خاندان کے بارے میں خیالات آئیں گے۔ ذہن کے پاس مراقبے میں انتشار پیدا کرنے اور ہمیں رُوح اور خدا کے متعلق سیکھنے سے روکنے کے بہت سے طریقے ہوتے ہیں۔

جسم میں ہی ہماری رُوح اور ہمارا دماغ ہے۔ دماغ ایک ایسی ہستی ہے جس کا کام رُوح کو جسم میں اس طرح رکھنا ہے کہ یہ اندرونی طبقات تک نہ پہنچ سکے۔ یہ کوشش کرے گا کہ ہماری توجہ کو جسمانی دُنیا میں اُلجھائے رکھے۔ یہ اپنی پوری کوشش کرے گا کہ جسمانیت

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سے بالاتر ہو کر خدا کی طرف جانے سے روکے۔ یہ ہمارے کام یا گھر سے متعلق فکرمند رکھے گا۔ یہ ہمارے مستقبل کے منصوبے بنانے میں مصروف رکھے گا۔ ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ رُوح ہی ہماری اصل حقیقت ہے اور یہ کہ ہمارے جس میں خدا کے وجود کا ایک حصہ ہے۔ بدقسمتی سے ہم خدا سے جدا ہو گئے۔ اگر ہم یہ جان جائیں کہ ہماری رُوح کو جسم اور دماغ نے ڈھانپ رکھا ہے اور سمجھ لیں کہ دماغ کا کام ہی یہ ہے کہ ہمیں رُوح کے علم سے دور رکھے تو ہم بہتر طور پر اپنے ذہن کو پرسکون کر سکیں گے۔ مکمل توجہ کے لئے ہمیں ایسے مقام پر پہنچنا ہو گا جہاں کوئی خیالات نہ ہوں۔ خیالات اچھے ہوں یا برے مراقبے کے لئے دونوں برے ہیں۔ خیالات زنجیروں کی مانند ہیں۔ ہمارے برے خیالات لوہے کی زنجیریں ہیں۔ اگر اچھے خیالات کو سونے کی زنجیریں سمجھ لیا جائے تب بھی وہ زنجیریں ہی ہیں۔ اس طرح اچھے خیالات بھی انتشار کا باعث ہیں۔

توجہ کو تیسری آنکھ پر مجتمع کرنے کی مدد کے لئے ہمیں خدا کا کوئی بھی نام جو آرام دہ ہوں دہرانا چاہئے۔ ذہن بہت انتشار پسند ہے، جو توجہ کو رُوح کے مقام پر جمع ہونے سے روکتا ہے، اس لئے اگر ذہن نام دہرانے میں مصروف رہے گا تو خیالات کے ذریعے توجہ کو نہیں ہٹا سکے گا۔ جب ہم اپنے سامنے کی چیز کو غور سے دیکھتے ہیں تو تو ناموں کا ورد کرتے ہیں۔ نام بلند آواز سے نہیں بلکہ دماغ میں ہی خیال کی زبان سے دہراتے جائیں۔ وہ نام آہستہ آہستہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد دہراتے جائیں نہ کہ جلدی جلدی، ہر نام میں تھوڑا سا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

پانچواں مرحلہ: اندرونی روشنی اور آواز پر توجہ کو مرکوز کرنا

ہمیں اندرونی روشنی کو جاننے کی ضرورت ہے۔ یہ روشنی کے بلب کی طرح ہے۔ اگر آپ اس پر تین چار پردے چڑھا دیں تو ہمیں بلب کی روشنی دِکھائی نہیں دے گی چنانچہ مراقبہ اور توجہ کو مرکوز کرنے کا عمل ایسا ہے جس سے ہم ایک ایک کر کے ان پردوں کو ہٹانے کی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کوشش کرتے ہیں۔ ہم اندر جانے کی کوشش کرتے ہیں تا کہ اپنے اندر کی روشنی کو دیکھ سکیں۔ ایک دفعہ ہم دیکھ لیں کہ اندر کتنی روشنی ہے تو ہمیں اس سے زیادہ سے زیادہ دیکھنے کی خواہش خود بخود پیدا ہو گی۔ ہم سارا وقت اسی حالت میں رہنا چاہیں گے۔ اس طرح جب تک ہم اندرونی آواز کی برکتوں کا مزہ نہ چکھ لیں ہم اس کی قدر نہیں کر سکتے لیکن ایک بار جب ہم اندر چلے جائیں تو ہم اس خوشی کی زیادہ سے زیادہ خواہش کرتے ہیں۔ مراقبے کی دو مشقیں ہیں۔ پہلی مشق ہے اندرونی روشنی پر توجہ مرکوز کرنا۔ اس مشق میں نام کا بار بار پڑھنا جاری رہتا ہے۔ اس عمل کو سمرن کہتے ہیں۔ جب یہ وِرد جاری رہتا ہے تو ہم غور سے اس اندھیرے میدان میں دیکھتے ہیں جو ہمارے سامنے ہوتا ہے۔ ہمیں بیرونی دُنیا، نیچے کے جسم یا اس سے حسّی قوت کی واپسی کے متعلق نہ سوچنا چاہئے۔ ہمیں اپنی سانس پر بھی توجہ نہ دینی چاہئے۔ ہماری سانس اسی طرح جاری رہنا چاہئے جس طرح کہ پڑھتے ہوئے، کام کرتے یا اِدھر اُدھر پھرتے وقت جاری رہتی ہے۔ جب ہم روزمرہ کے کام کرتے ہیں تو سانس کا کبھی خیال نہیں کرتے۔ اسی طرح مراقبے میں یہ خود بخود چلنی چاہئے۔ ہمارا کام ہے خاموشی کے ساتھ بیٹھنا اور محبت سے سامنے کے اندھیرے میں غور کرنا۔ جب ہم ایسا کریں گے تو توجہ خود بخود تیسری آنکھ پر جمع ہونا شروع ہو جائے گی۔ اس میں کسی کوشش کی ضرورت نہیں۔

درحقیقت ہماری ہر کوشش میں ہمارے خیال کا عمل دخل ہوتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ ہمارا تخیل بہت تیز رفتار ہے۔ ہمیں صرف نام کو دہرانا ہے اور اندھیرے میں غور سے دیکھنا ہے۔ اندر مناظر کا ایک تسلسل ہے۔ جوں ہی حسّی قوت واپس آتی ہے ہم اپنے جسم کو بھول جاتے ہیں جب ہماری حس پوری طرح تیسری آنکھ پر جمع ہو جاتی ہے تو ہم اپنے سامنے کے میدان میں پوری طرح کھو جائیں گے۔ ہم روشنی کی چمک دیکھنا شروع کریں گے یا مختلف رنگوں کے نظارے دیکھیں گے۔ ہمیں اپنے سامنے کے میدان میں پوری توجہ سے دیکھنا چاہئے یہ معلوم کرنے کے لئے کہ وہاں کیا ہے غور سے دیکھو اور اس کی تہہ میں پہنچو۔ ہمارا کام ہے کہ جو کچھ ہمارے سامنے ہے ہم اسے غور سے دیکھتے ہوئے تہہ تک پہنچیں اور

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

جسم کی کوئی پرواہ نہ کریں۔ ہماری توجہ پوری طرح جو کچھ ہمارے سامنے ہے اس پر مرکوز ہونی چاہئے۔ جب ہماری توجہ زیادہ سے زیادہ مرکوز ہوجائے گی تو یہ روشنیاں مستحکم ہوجائیں گی اور تبدیل نہیں ہوں گی۔ ہم سرخ، سفید، سبز، نیلی، زرد یا سنہری روشنیاں یا ان کی جھلک دیکھ سکیں گے۔ ہمیں جو کچھ بھی دکھائی دے اس کے درمیان غور سے دیکھنا ہے۔

جتنا ہم زیادہ مراقبہ کرتے ہیں ہماری توجہ زیادہ مرکوز ہوتی ہے اور اس میں ترقی ہوتی ہے۔ ہم اندر کے نظارے زیادہ دیکھ سکتے ہیں ہم اندر کے ستارے، چاند اور سورج دیکھ سکتے ہیں۔ جو کچھ بھی ہمیں دکھائی دیتا ہے جب ہم غور سے اس کے درمیان دیکھتے ہیں تو خدائی قوت ہماری جسمانیت سے دور بالائی طبقات میں رہنمائی کرتی ہے۔ مراقبے کا دوسرا عمل ہے اندرونی آواز کو سننا۔ ہم اپنی توجہ کو رُوح کے مقام پر مرکوز کرتے ہیں اور اندرونی آواز کو سنتے ہیں۔ یہ آواز خدا کی طاقت ہے۔ یہ وہ نام یا کلمہ ہے جو تمام مخلوقات کو معرضِ وجود میں لایا۔ رُوح خدا ہے جو وجود یا آواز کا ہی جوہر ہے۔ جب وہ اس شیریں نغمے کو سنتی ہے تو اسی کی طرف کھنچی چلی جاتی ہے۔ پھر رُوح آواز کی لہر پر اوپر کے طبقات میں سفر کرتی ہے۔

چھٹا مرحلہ: عالم بالا کا سفر

جب ہم مراقبے میں باطن میں دکھائی دینے والی روشنی اور سنائی دینے والی آواز میں زیادہ محو ہوجاتے ہیں تو ہم اس جسمانی حلقے سے اوپر اٹھ کر Astral region میں پہنچتے ہیں۔ جسمانی دُنیا جو کہ مادّے کی بنی ہوئی ہے وہ پیچھے رہ جاتی ہے اور ہم زیادہ ادراک والے حلقے میں ہوتے ہیں۔ یہاں ہم Astral body میں سفر کرتے ہیں۔ یہ لطیف جسم ہے۔ یہ طبقہ بہت حسین اور حیران کن روشنی اور آواز سے بھرپور ہے۔ جب ہم Astral region سے اوپر چڑھتے ہیں تو Causal region میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ انتہائی لطیف طبقہ ہے۔ یہاں ادراک اور مادّہ برابر برابر ہوتے ہیں۔ یہاں ہم اپنا لطیف جسم چھوڑ دیتے ہیں اور انتہائی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مزید آگے چلتے ہوئے ہم Super causal region میں داخل ہوتے ہیں اور ہر طبقے میں زیادہ سے زیادہ روشنی دیکھتے اور بلند سے بلند ملکوتی آواز سنتے ہیں۔ اس طبقے میں Consciousness زیادہ اور فریبِ نظر بہت کم ہے۔ Super causal region میں ہمارا لطیف جسم پیچھے رہ جاتا ہے اور ہماری رُوح کو ایک مہین تہہ ڈھانپ لیتی ہے۔ اس مقام پر ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ہم رُوح ہیں۔ یہاں ہماری رُوح کی روشنی بارہ سورجوں کی روشنی کے برابر ہوتی ہے۔ یہاں ہمارے احساسات بہت مختلف ہوتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا جوہر بھی وہی ہے جو خالق ہے۔ آخر کار ہم اس مقام پر پہنچتے ہیں جہاں سے خدا کی قوت نکلی یہ۔ رُوحانی طبقہ ہے جسے 'سچ کھنڈ' یا مقامِ حق کہتے ہیں۔ یہ خالص رُوحانی طبقہ ہے۔ اس میں انتہائی خوشی اور روشنی ہے۔ یہاں رُوح کے تمام پردے اتر جاتے ہیں۔ اس طبقے میں ذرّہ برابر بھی مادّہ (Matter) نہیں ہے۔ یہاں رُوح آگاہی کے سمندر یا اصل سرچشمہ جہاں سے یہ آئی ہے میں مدغم ہوجاتی ہے۔ قطرہ سمندر میں مل کر سمندر بن جاتا ہے۔ سورج کی کرن سورج میں مدغم ہوکر سورج بن جاتی ہے

سفر کے ہر مقام پر رُوحانی خوشی کی بڑی سے بڑی لہریں ہماری رُوح سے کم کنار ہوتی ہیں۔ ایک ایک کرکے ہماری رُوح کے پردے اترتے جاتے ہیں حتیٰ کہ ہم اپنی اصلی حالت میں آجاتے ہیں۔ ہر طبقے میں ہم سمجھتے ہیں کہ ہم خوشی کے انتہائی مقام پر پہنچ گئے ہیں لیکن پھر پتہ چلتا ہے کہ اس سے اگلا مقام زیادہ سرور آمیز ہے۔ انتہائی سعادت یا خوشی اس وقت حاصل ہوتی ہے جب ہماری رُوح اللہ کے وجود میں، جو کہ تمام جہانوں کا خالق ہے، کے وجود میں شامل ہوجاتی ہے۔ یہ وہ مقام ہے جو ہمیں ابدی سکون اور خوشی پانے کے لئے حاصل کرنا ہے۔ رُوح کے خالق کی ہستی میں مدغم ہوجانے سے ہمیں وہ خوشی اور مسرّت حاصل ہوتی ہے جو ہمیشہ قائم رہتی ہے۔ یہ اعلیٰ ترین اندرونی مقامات حاصل کرلینے کے بعد ہمیں ایک ایسا متبرک تحفہ مل جاتا ہے جو زندگی کے تمام مسائل حل کرنے میں ہمارا مددگار ہوتا ہے۔ اب ہم خدا کے ساتھ جس وقت چاہیں رابطہ قائم کرسکتے ہیں۔ یہ برکت اور خوشی جو ہم

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مراقبے میں حاصل کرتے ہیں مراقبے سے فارغ ہونے کے بعد بھی ہمارے ساتھ رہتی ہے۔ یہ محبت اور امن کا وہ سرچشمہ ہے جس کے ساتھ ہم جب چاہیں رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ یہ تجربہ اتنا طاقتور اور بھرپور ہے کہ یہ ہمیں زندگی کے تمام دُکھوں سے بالاتر ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اس بات کی پرواہ نہیں ہے کہ ہمارے ساتھ زندگی میں کیا ہوتا ہے۔ ہمارے پاس ایک ایسے مشروب کا سرچشمہ ہے جس سے کہ ہم جب چاہیں سیراب ہو سکتے ہیں۔ یہ وہ تحفہ ہے جو صرف مراقبے سے ہی حاصل ہوتا ہے۔

مشق

مراقبے کا فن سمجھنے کے لئے اس باب کو غور سے پڑھیں۔ خاموش اور آرام دہ جگہ حاصل کر کے مراقبے کی مشق کریں۔ 15 منٹ سے شروع کریں پھر اس میں اضافہ کرتے ہوئے اسے روزانہ آدھ گھنٹے تک کریں۔ جب آپ زیادہ عبور حاصل کر لیں تو مراقبے کا وقت دو گھنٹے تک بڑھائیں۔ آپ کو جو بھی تجربات حاصل ہوں ان کا باقاعدہ ریکارڈ رکھیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 5

سچی خوشی ہمارے اندر منتظر ہے

سدارتھ نامی ایک شہزادہ تھا جسے مہاتما بدھ بھی کہتے ہیں۔ بدھ کا مطلب ہے روشن۔ اسے زندگی کی ہر چیز میسر تھی۔ وہ شہزادہ تھا، محل میں رہتا تھا، اس کے پاس بڑی دولت تھی۔ اس کی خوبصورت بیوی اور بچہ بھی تھا۔ اس کے باپ کو یہ پیشین گوئی بتائی گئی تھی کہ اس کا بیٹا بادشاہت چھوڑ کر رُوحانیت کی طرف چلا جائے گا چنانچہ باپ نے اس پیشین گوئی سے بچنے کے لئے عملاً اس کو محل کی چاردیواری میں قید کر کے رکھا ہوا تھا۔ لیکن شہزادہ سدھارتھ محل کی چاردیواری سے نکل آیا۔ اس نے جو کچھ دیکھا اس سے اسے بہت صدمہ پہنچا۔ اس کے باپ نے تو اس کو یہ علم ہی نہ ہونے دیا کہ لوگ بیمار ہوتے ہیں، بوڑھے ہوتے ہیں اور مرجاتے ہیں۔ سلطنت میں گھومنے کے دوران اسے زندگی کی تلخیوں کا اندازہ ہوا۔ پہلی بار اس نے لوگوں کو بیمار ہوتے، بوڑھے ہوتے اور مرتے دیکھا۔ تب اسے یقین ہوگیا کہ تمام زندگی ایک مصیبت ہے۔ تمام خواہشات درد والم کی طرف لے جاتی ہیں اس لئے اس نے اُس سکون اور خوشی کی تلاش شروع کی جو عارضی نہ ہو بلکہ پائیدار ہو۔

دُنیا میں خوشی کی تلاش

آج ہم سب سکون اور خوشی کی تلاش میں ہیں۔ ساری دُنیا اسی تلاش میں ہے۔ کوئی بھی فکرمند نہیں ہونا چاہتا۔ لوگ مختلف طریقوں سے خوشی کے متلاشی رہتے ہیں۔ کچھ اسے مال و دولت میں تلاش کرتے ہیں، کچھ لوگ نام و ناموس میں پانا چاہتے ہیں، کچھ اسے دُنیا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کے تعلقات میں تلاش کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ گانا سننے، سینما دیکھنے، اور ثقافتی شو دیکھنے میں خوشی ڈھونڈنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ بھی ہیں جو کھیلوں میں حصہ لینے یا دیکھنے سے خوشی حاصل کرتے ہیں اور کچھ لوگ نشہ آور اشیاء، یا شراب پی کر خوش ہوتے ہیں۔ اگر ہم تجزیہ کریں تو اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ یہ تمام مشاغل حقیقی خوشی نہیں دیتے، ہمیں صرف وقتی سکون مل سکتا ہے۔

سامان کے نقصان یا رشتہ داروں کے فوت ہوجانے پر ہمیں بہت دُکھ ہوتا ہے۔ اگر ہماری کار کو نقصان پہنچے تو ہم قسمت کو کوسنے لگ جاتے ہیں۔ اگر خدانخواستہ ہمارا مکان جل جائے تو ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ زندگی برباد ہوگئی اگر ہم کروڑ پتی ہوں اور اچانک دیوالیہ ہوجائیں تو اتنے مایوس ہوجاتے ہیں کہ خودکشی کا سوچنے لگتے ہیں۔ اگر ہم بیمار پڑ جائیں اور روزمرہ کے کام نہ کرسکیں تو بہت مایوس ہوجاتے ہیں۔ ملازمت ختم ہوجانے سے افسردہ دل ہوجاتے ہیں۔ اگر ہم سے محبت کرنے والا کوئی انتقال کرجائے تو ہم غم میں ڈوبے رہتے ہیں۔ مال و دولت، رشتے داروں اور دوستوں کے پاس ہونے سے ہمیں جو خوشی ملتی ہے ان چیزوں کے دور ہونے سے ہمیں غم آ گھیرتا ہے۔ زندگی کے کسی مرحلے پر ہمیں معلوم ہوجاتا ہے کہ ایک روز ہماری ہر خوش کن شے ہم پیچھے چھوڑ جائیں گے۔ ہم خوشی کا جو تعاقب کرتے ہیں اس میں بہت سی رکاوٹیں ہیں حتیٰ کے وہ ذرائع جو ہم اپنی مطلب براری کے لئے استعمال کرتے ہیں وہ بھی کئی دُکھوں اور تکلیفوں کا باعث ہوتے ہیں۔

جب ہم کسی منزل کی طرف روانہ ہوتے ہیں تو یہ پانچ جذبات— کام، کرودھ، لوبھ، موہ اور اہنکار— ہمیں روکنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ پانچ جذبات ہماری خوشیوں کو کئی طرح کے غموں سے داغدار کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ہم اپنا مقصد حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، وہ ہماری مکان خریدنے کی کوشش ہو یا کمپنی میں اونچا مقام حاصل کرنا ہو تو یہ پانچوں جذبات ہمارے لئے بہت سی مشکلات پیدا کرتے ہیں۔ جب ہمارے مقصد کے حصول کی راہ میں کوئی رکاوٹ پیدا کرے تو ہمیں غصہ آ جاتا ہے۔ ہم ہراس

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

شخص پر بڑے ناراض ہوتے ہیں جو ہمارے راستے میں رکاوٹ پیدا کرے یا جو ہمارے مقصد حاصل کرنے میں رکاوٹ پیدا کرے۔

کام ہمارے مقصد کے حصول کے لئے زبردست خواہش کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ کبھی کبھی ہماری عقل کو بھی قابو کر لیتا ہے۔ ہم اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے کئی دوسرے اسباب بھی کھو بیٹھتے ہیں۔ لالچ بھی اپنا بدصورت سر اوپر اٹھاتا ہے۔ اگر ہمارے پاس ایک اوسط درجے کی کار خریدنے کی رقم ہو تو ہم لالچی ہو جاتے ہیں اور زیادہ قیمتی کار خریدنے کی خواہش کرتے ہیں۔ اگر رقم میں کمی نظر آئے تو ہم بچوں کی تعلیم کے لئے رکھی گئی رقم بھی اس میں شامل کر لیتے ہیں۔ ہمیں اپنی خواہش پوری کرنے کے لئے ہر صورت میں رقم حاصل کرنے کا بھوت سوار ہو جاتا ہے۔ ہم غلط ذرائع بھی استعمال کرتے ہیں، پھر لوبھ ہمیں آ گھیرتا ہے۔ ہم اپنی خواہش کو ہر چیز پر فوقیت دیتے ہیں۔

اگر کوئی جائیداد ہے تو ہم اس پر رقم خرچ کرنے پر پوری توجہ دیتے ہیں حتیٰ کہ زندگی کی دوسری ضروریات کو بھی قربان کر دیتے ہیں۔ اگر ہمیں کوئی فرنیچر بہت اچھا لگتا ہے تو ہم اس کے دیوانے ہو جاتے ہیں اور اگر ہمارا ننھا بچہ اس پر کوئی خراش ڈال دے تو ہم اس بے جان چیز کی خاطر بچوں کو ڈانٹنے اور مار پیٹ سے بھی گریز نہیں کرتے۔ آخر کار انکار سامنے آتا ہے۔ ہم اپنی جائیداد پر بہت زیادہ فخر کرنے لگتے ہیں۔ ہم اپنے جاننے والوں کے سامنے مال کی شیخیاں بگھارتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم نے اسے خرید کر بہت بڑا مقصد حاصل کر لیا ہے۔ ہم دوسروں کو حقارت کی نظر سے دیکھتے ہیں اور جن کے پاس عام سا مال ہوتا ہے ان پر تنقید کرتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا مکان، یا فرنیچر یا ہوائی جہاز، یا کوئی اور قیمتی چیز خرید کر ہمیں خوشی حاصل ہو جاتی ہے؟

ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم نے اپنی چھوٹی چھوٹی خوشیوں کی خاطر اپنے خاندان کے ساتھ تعلقات خراب کر لئے۔ راستے کی رُکاوٹوں کا بھی دُکھ اٹھایا اور ہم نے اپنے اخلاقی اصول بھی قربان کئے۔ ہمارے دُنیاوی تعلقات میں یہی کچھ ہوتا ہے۔ جب ہم جوان ہوتے ہیں تو

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہمیں شادی کی بھی خواہش ہوتی ہے۔ ایک دفعہ ہمارا دل کسی پر آ جائے تو جو بھی رُکاوٹ پیدا کرے ہمیں اس پر غصہ آتا ہے۔ ہم مکمل تعلقات کا ایک نقشہ اپنے ذہن میں سجا لیتے ہیں اور جس سے ہم شدید محبت کرتے ہیں اگر وہ ہماری توقعات پر پورا نہ اترے تو ہمیں غصہ آتا ہے۔ ہم اپنے محبت کرنے والوں کے ساتھ تعلقات میں لالچ اور کام سے بھی دوچار ہوتے ہیں۔ پھر ہم ایسے موہ میں گرفتار ہو جاتے ہیں کہ ہمارا پیارا ساتھی اگر زندگی کے ہر لمحے میں ہمیں پوری توجہ نہ دے تو ہم بہت حاسد اور دیوانے ہو جاتے ہیں۔ تعلقات میں اہنکار قوت حاصل کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔ یہ پانچوں حسیات دلائل اور جھگڑوں پر ختم ہوتی ہیں جس سے ہمارے تعلقات خراب ہو سکتے ہیں اور یہ مسائل کسی بھی انسان کے تعلقات میں ہو سکتے ہیں۔ جو جذبہ کشش اور گہری محبت سے شروع ہوا وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کام، کرودھ، موہ، لوبھ اور اہنکار کی وجہ سے بہت خراب ہو جاتا ہے۔ ازدواجی مسرّت کا وعدہ دُنیا کی منفی قوتوں کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔

اپنا مقصود حاصل کرنے کے بعد ہم اس کی حفاظت کا بڑا دھیان رکھتے ہیں۔ اگر ہم دولت جمع کرنے سے خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ بھی اُتار چڑھاؤ کے بغیر نہیں۔ شیئر بازار بھی کم یا زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ اقتصادیات بھی کمی و بیشی کی گرفت میں رہتی ہے۔ کبھی تو ہمیں بہت اچھا کام مل جاتا ہے اور کبھی کچھ بھی حاصل نہیں ہو پاتا۔ جائیداد کو بارش، آندھی یا سیلاب وغیرہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر کوئی اس طرح کا واقعہ پیش آ جائے تو ہم سمجھتے ہیں کہ جیسے ہمارے ہی وجود کا ایک حصہ ختم ہو گیا ہے۔ ہمیں اپنے رشتے داروں سے خوشی ہوتی ہے لیکن جلد یا بدیر ان کی موت سے ہمیں صدمہ پہنچتا ہے۔ اس طرح وہی انسان جو ہماری خوشی کا سبب ہو سکتا ہے وہی ہمارے لئے دُکھ یا تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ یہ دُنیا کا طریقہ ہے۔ دُنیا کی حقیقتوں کو دیکھ کر ہم حیران ہیں کہ کیا واقعی دُنیا میں کہیں خوشی ہے؟ اگر ہے تو ہم اسے کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مستقل خوشی کیسے حاصل ہو؟

پہلے تو یہ تجزیہ کرنے کی ضرورت ہے کہ خوشی ہے کیا؟ اسے ہم خوشی، سکون اور محبت کی حالت کہہ سکتے ہیں یا اسے ہم غم، دکھ اور درد کا نہ ہونا کہہ سکتے ہیں۔ اگر ہم دیکھیں کہ لوگ جتنے مختلف طریقوں سے خوشی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ وہ بہت تکلیف دہ ہے۔ جب دُنیاوی خوشیاں ہٹ جائیں تو ہمیں بڑا دُکھ ہوتا ہے۔

ہر زمانے میں دانشور، مفکر، اولیائے کرام اور فلاسفر یہ بتاتے آئے ہیں کہ سچی خوشی ہے ضرور لیکن وہ اس دُنیا کی کسی چیز میں نہیں۔ یہ صرف انسان کے اپنے اندر ہے۔ اگر ہم اسے باہر کی دُنیا میں تلاش کریں تو ہمیں لگاتار مایوسی ہوتی ہے۔ اگر ہم اس دُنیا میں تکمیل کی تلاش کریں تو وہ دستیاب نہیں۔ یہاں ہر ہیرے میں نقص اور ہر حسن میں داغ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم دیکھتے ہیں کہ جن لوگوں کی خواہشات پوری ہوجاتی ہیں وہ نئی خواہشات کی طرف بڑھتے ہیں۔ ہم ایک چیز خرید لیتے ہیں تو پھر دوسری کی خواہش ہوتی ہے۔ بہت سے ممالک میں لوگ ایک کے بعد دوسری اور کئی شادیاں کرتے ہیں۔ ہم ایک کے بعد دوسرے عمل کی طرف اس لئے جاتے ہیں کہ اس سے ہماری خواہش کی تکمیل ہوگی۔ جب تک ہم بیرونی دُنیا کی چمک دمک میں پھنسے ہوئے ہیں تب تک ہم مایوسیوں کے چکر میں پھنسے رہیں گے۔ ہم بھول گئے ہیں کہ سچا ہیرا تو ہمارے اندر ہی ہمارا منتظر ہے۔ سچی خوشی باہر نہیں وہ تو اندر ہے۔ خوشی کا صرف ایک ہی ذریعہ ایسا ہے جو پائیدار ہے، اسے ہوا، آگ، پانی یا مٹی کوئی چیز تباہ نہیں کرسکتی۔ یہ اس زندگی میں یا موت کے وقت بھی ہم سے کوئی نہیں لے سکتا۔

مستقل مسرور صرف اللہ کی ذات ہے۔ مشرق کے کچھ صوفیوں نے اسے ست، چت، آنند کہا ہے۔ ان الفاظ کا مطلب ہے سچ، ادراک اور سکون۔ کچھ لوگ خدا کو ابدی خوشی کہتے ہیں، ہم بھی اس خالقِ کل کو ہمہ قوت اور ہمہ خبر سمجھتے ہیں۔ لیکن مغرب میں ہم اسے ایک متبرک سکون نہیں سمجھتے لیکن تمام مذاہب کے صوفی جو اپنے خدا کے تجربات بیان کرتے ہیں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

وہ اس پہلو پر روشنی ڈالتے ہیں۔ اس خدائی سمجھ سے زیادہ جب ان کی رُوح خدا میں مدغم ہوجاتی ہے تو ماورائی وجد میں وہ محو ہوجاتے ہیں۔ یہ بیان سے بالا تر خوشی کا۔ تجربہ صرف ماضی کے صوفیوں اور اولیائے کرام تک ہی محدود نہیں۔ جس چیز کو انہوں نے چکھا ہے ہم بھی اس کا مزہ لے سکتے ہیں۔ راز تو یہ ہے کہ ہم اس چاشنی کو اپنے اندر تلاش کریں۔ جب تک ہم خوشی کو دُنیا میں تلاش کرتے رہیں گے ہمیں مایوسی ہوگی کیونکہ تمام مادّہ فانی ہے۔ صرف اللہ کی ذات لا فانی ہے تمام مذہبی کتابیں ہمیں بتاتی ہیں کہ خدا ہمارے اندر ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ اسے کس طرح پایا جائے۔ ولیوں اور صوفیوں نے خدا کو اپنے اندر پایا ہے اور اپنا علم تمام انسانوں کو دیا ہے۔ انہوں نے بتایا ہے کہ خدا کیا ہے؟ اور اسکے ساتھ رابطہ کس طرح استوار کیا جاسکتا ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ خدا محبت، روشنی اور خیر کا سمندر ہے تمام مخلوق کا اول اور آخر وہی ہے نہ تو اسے کسی نے بنایا ہے اور نہ وہ تباہ ہوسکتا ہے۔ وہ سب کچھ ہے۔ رُوح اس کے جوہر کا ایک قطرہ ہے۔ اس طرح رُوح کی اصل فطرت ست، چت، آنند یعنی سچ، خیر اور سکون ہے۔ ہم میں سے ہر ایک اس مبارک خبر کا قطرہ ہے یہ صرف اسی صورت میں ہے جب ہم جان جاتے ہیں کہ ہم اس زمین پر متبرک چلتے پھرتے قطرے ہیں۔ ہم دُنیا کے صحرا میں پھرتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ چل رہے ہیں اور سمندر کی تلاش میں ہیں۔ ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ تازہ پانی کا ذخیرہ ہمارے اندر پڑا ہے۔ اگر ہم اپنے صحیح جوہر کو جان جائیں تو ہم انتہائی خوشی کی حالت میں زندگی بسر کریں۔

جہالت کوئی سعادت نہیں ہے

ہمارے اندر ان تمام کیف و سرور کے ہوتے ہوئے ہم میں سے کتنے لوگ نا خوش غمگین اور قابلِ رحم ہیں؟ کہا جاتا ہے کہ لاعلمی ایک سعادت ہے لیکن اس معاملے میں بے خبری سعادت نہیں ہے۔ ہم اس حقیقت سے بے خبر ہیں کہ ہمارا اصل جوہر ہمارے اندر چھپا ہوا ہے۔ اسے ہمارے دماغ ہمارے جسم اور دُنیا نے ڈھانپ رکھا ہے۔ اس لاعلمی کو سمجھنے کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

لئے ہم روشنی یافتہ صوفیوں اور اولیائے کرام کے اقوال، جو بہت سی کتابوں میں محفوظ ہیں، ان کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ شروع میں سچ خبر اور سعادت کا سمندر جسے خدا کہتے ہیں وہ مخلوق کو معرض وجود میں لایا اور اس نے اپنے آپ سے کچھ حصہ علیحدہ کر دیا جسے رُوحیں کہتے ہیں۔ ان رُوحوں کو کائنات کے مختلف طبقوں میں رہنے کے لئے بھیج دیا۔ ان قطروں میں خدا کا جوہر موجود تھا۔ جب وہ اس جسمانی دُنیا میں داخل ہوتے ہیں تو یہ جسم اور دماغ میں جگہ بنا لیتے ہیں۔

کیوں کہ رُوح تو صرف رُوح ہے، اسے جسم اور دماغ کی ضرورت ہے جس میں یہ کام کر سکے اور دُنیا کے ساتھ رابطہ رکھ سکے۔ نظریہ تو یہ تھا کہ رُوح، دماغ اور جسم کے اندر ایک کنٹرول کرنے والی قوت ہو لیکن بدقسمتی سے سب کچھ الٹ ہو گیا۔ رُوح اس طرح جسم اور دماغ میں گھل مل گئی کہ وہ اپنے آپ کو بھول گئی۔ دماغ ایک طاقت ور ایجنٹ ہے اور اسے خوشی کے ساتھ محبت ہے۔ بیرونی دُنیا کی ترغیب کی طرف یہ فوراً کھنچ جاتا ہے۔ دُنیا کی آواز اس کی حسیات کو خوبصورت نظاروں، سریلی آوازوں، پیاری خوشبوؤں، مزیدار ذائقوں اور بہلا دینے والے احساسات کی طرف مائل کر دیتی ہے۔ حسیات ذہن کو بیرونی دُنیا کی طرف کھینچتے ہیں۔ اور دماغ رُوح کو دُنیاوی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کے لئے اپنے ساتھ لے جاتا ہے وقت گزرنے کے ساتھ جب رُوح دُنیا کے کھیل تماشوں میں گم ہو جاتی ہے تو آخر کار اپنی اصل حقیقت کو بھول جاتی ہے۔ یہ بیرونی دُنیا پر مرکوز ہو جاتی ہے اور سچ، ادراک اور سعادت جو کہ اس کا اصل جوہر تھا اسے بھول جاتی ہے۔

بچّے دُنیا میں معصوم داخل ہوتے ہیں۔ ان کی آنکھیں محبت اور پیار سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان سے خوشی کی ایسی لہریں نکلتی ہیں کہ ہم اردگرد رہنے والے بھی اس سے خوشی محسوس کرتے ہیں۔ لیکن جوں ہی بچّے پیدا ہوتے ہیں ان پر دُنیاوی جنون کی بمباری شروع ہو جاتی ہے۔ بچوں کو شور وغل، میوزک اور کھلونے آگھیرتے ہیں۔ وہ اپنے اردگرد کی چھوٹی سی دُنیا کو غور سے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب وہ بڑے ہوتے ہیں تو جس سماج میں وہ رہتے ہیں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

انہیں اسی کی تعلیم دی جاتی ہے۔ ان کی تربیت سب سے بالا تر جسمانی اور دماغی ہوتی ہے آہستہ آہستہ بچوں کا اپنے خلوص اور قدرتی جوہر اور معصومیت سے رابطہ منقطع ہوجاتا ہے، پھر وہ بھی اُن بالغوں کی طرح جو ان کے اردگرد ہر طرف موجود ہوتے ہیں وہ بھی دُنیاداری کے کاموں میں الجھ جاتے ہیں اور بالکل بھول جاتے ہیں کہ وہ رُوح ہیں۔

جتنا زیادہ ہم جسم اور رُوح کے ساتھ گھل مل جاتے ہیں اُتنا ہی زیادہ وقت ہم ذہنی اور جسمانی ضرورتوں کو پورا کرنے میں صرف کرتے ہیں۔ جب ہم بڑے ہوجاتے ہیں تو ہمیں سکھایا جاتا ہے کہ ہماری ذہنی اور جسمانی ترقی کتنی ضروری ہے۔ ہم یقین کرنے لگتے ہیں کہ ہماری خوشی انہی دوحلقوں کی ترقی میں ہے۔ زندگی ایک دوڑ بن جاتی ہے جس میں ہم اپنی حسیاتی خوشیوں، مال و دولت اور محبت کے ساتھ ساتھ اپنی جسمانی ضروریات یعنی خوراک، لباس، مکان اور آرام کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں ہم بہت سا وقت زندگی میں اچھی تعلیم حاصل کرکے اچھے مستقبل کے لئے خرچ کرتے ہیں۔ ہم اپنے دوستوں کے ساتھ تعلقات قائم کرکے اپنی جذباتی ضرورت محبت اور دوستی وغیرہ میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں جیون ساتھی کی بھی ضرورت ہوسکتی ہے۔ شادی کرکے بچے بھی پیدا کرسکتے ہیں۔ ہم اپنی یادداشت کے سہارے پتہ لگاسکتے ہیں کہ کیا کبھی کسی نے ہمیں یہ بھی بتایا ہے کہ خوشی اور سکون ہمارے اپنے اندر موجود ہے۔ ازل سے صوفیائے کرام اور رُوحانی ماہرین ہمارے اندر اُبلنے والے خوشی کے چشموں سے ہم کو متعارف کرواتے آئے ہیں۔

اپنے اندر خوشی سے سیراب ہونا

خوشی اور سکون کے اس گراں مایہ ذخیرے کو حاصل کرنے کا طریقہ آسان ہے۔ یہ صرف ہماری توجہ کا معاملہ ہے۔ ہم اپنی توجہ کو جہاں چاہیں لگاسکتے ہیں۔ ہم اسے اپنے جسم پر لگاسکتے ہیں۔ یا ہم اپنی توجہ اپنی رُوح پر مرکوز کرسکتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہمیں اپنی توجہ جسم یا دماغ پر مرکوز کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ ہمارے حواس کے لئے قدرتی طور پر یہ بڑا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

آسان ہے کہ وہ آنکھوں، کانوں ناک، منہ اور جلد کے ذریعے دُنیاوی عمل میں پھنس جاتے ہیں۔ ہمارے والدین یا استاد ہمیں کبھی نہیں بتاتے کہ رُوح پر توجہ کس طرح مرکوز کی جاسکتی ہے۔ اگر وہ ایسا کرتے تو اب تک ہم اپنے اندر موجود خوشی کے ذرائع کو معلوم کر چکے ہوتے۔

توجہ کو رُوح پر مرکوز کرنے کی ہدایات دینا رُوحانی استادوں کا کام ہے۔ کسی ماہر سے ہم ایسا سادہ سا عمل سیکھ سکتے ہیں جس سے کہ ہم اپنی سچی فطرت کی خالص مسرت کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ ہم اس عمل کو 'توجہ مرکوز کرنا' کہتے ہیں، لیکن اس کا زیادہ مشہور نام مراقبہ ہے۔ مراقبہ بڑا آسان ہے۔ اس صدی کے روحانی استادوں میں سے ایک بڑے استاد جناب جمال صاحب کہا کرتے تھے کہ یہ اس طرح ہے کہ جیسے ایک دراز کو کھولنا اور دوسرے کو بند کرنا۔ مراقبے کے وقت ہم اپنے دُنیاوی مسائل و خیالات ایک دراز میں رکھ کر اسے بند کر دیتے ہیں پھر ہم مراقبے کا دراز کھولتے ہیں اور اس پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ جب مراقبہ ختم ہوجائے تو ہم اپنے خیالات کا دراز کھول سکتے ہیں اور دُنیاوی مسائل کو نمٹا سکتے ہیں۔ مراقبہ نام ہے توجہ کا رُوح کے مقام پر جمع کرنا، وہ مقام دونوں ابروؤں کے درمیان اور پیچھے ہے۔ اگر تھوڑی دیر کے لئے ہم اپنی توجہ کو اپنے بیرونی کانوں اور آنکھوں پر سے ہٹا کر رُوح کے مقام پر مرکوز کر سکیں تو جو خوشی اور مسرت کا منبع ہمارا منتظر ہے۔ روزانہ دو گھنٹے رُوح کے مقام پر توجہ دینا جسم سے توجہ کو کھینچنے میں مدد دیتا ہے۔ عام طور پر ہمارے احساسات کی رَو جو ہمیں جسمانی دُنیا کے احساسات دیتی ہے وہ سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہے۔ جب ہم رُوح کے مقام پر توجہ دیتے ہیں تو حسیات کی رو ہمارے ہاتھ پاؤں سے پیچھے ہٹنا شروع کر دیتی ہے اور ہمارے پاؤں اور ٹانگوں سے اوپر آنا شروع ہوجاتی ہے۔ اور ریڑھ کی ہڈی کی طرف آتی ہے۔ آخر کار وہ پوری طرح رُوح کے مقام پر جمع ہوجاتی ہے۔ جب اس مقام پر پہنچ جاتی ہے تو خدائی نور اور ملکوتی آواز کا مسلسل دیدار ہونے لگتا ہے۔ ہم اس نور کو دیکھتے اور آواز کو سنتے ہیں جو خدا کے وجود سے کائنات کے پیدا کرنے کے وقت نکلی تھی۔ ایک لہر کی طرح خدا کے وجود سے یہ ندی تمام طبقوں میں بہتی ہے، پھر یہ اسی کی طرف واپس جاتی ہے۔ جب

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہماری رُوح اس ندی کے ساتھ مل جائے تو پھر اس پر سفر کرتی ہوئی واپس اپنے منبع کی طرف جاتی ہے۔ رُوح کا سفر تیسری آنکھ سے شروع ہوتا ہے۔ وہاں اپنی توجہ ٹھہرا کر رُوح اپنا سفر مسرت کے سرچشمے کی طرف شروع کرتی ہے، یہ ہے مراقبہ۔

خدا ور رُوح لافانی ہیں۔ وہ سب خیر ہیں، مسرت ہیں اور ایک لگاتار خوشی ہے۔ جب ہم اس حالت میں ہوتے ہیں ہماری تمام دُنیاوی خواہشات بکھر جاتی ہیں۔ جب ہمیں اندر بے انتہا خوشی کا تجربہ ہوتا ہے تو ہماری دُنیاوی خواہشات بے معنی ہو جاتی ہیں کبھی کبھی ہم نے اپنی زندگی میں انتہائی شادمانی کا تجربہ کیا مثلاً جب ہماری ٹیم نے فٹ بال کا میچ جیت لیا یا ہماری ترقی ہو گئی جس کا بہت مدت سے انتظار تھا یا ہمارا کوئی خواب پورا ہو گیا اس وقت ہم خوشی میں اس قدر گم ہو جاتے ہیں کہ باقی مسائل بے بنیاد معلوم ہوتے ہیں۔ ہم اپنی پہلی تکلیفات کو ایک طرف رکھتے ہیں کیونکہ ہم نہیں چاہتے کہ ہماری خوشی کے لمحات بکھر جائیں۔ یہ ایک چھوٹی سی مثال ہے یہ ظاہر کرنے کے لئے کہ کس طرح مسرت کو کھٹکھٹانے سے ہم مستقل خوشی حاصل کرتے ہیں اور اس کے دُنیاوی مسائل مدھم پڑ جاتے ہیں۔

جو لوگ مراقبہ سیکھ جاتے ہیں وہ غم کے درمیان بھی اپنی توجہ خوشی کے سرچشمے پر لگا سکتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ انہیں اب بھی زندگی کے دکھ درد ہوتے ہیں لیکن وہ ان پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ وہ اندر سے مخمور رہتے ہیں، دُکھ سے محفوظ رہتے ہیں اور تکلیفات سے ان کی توجہ ہٹ جاتی ہے۔ مراقبے میں کوئی جادو نہیں ہے۔ ہر بچہ، بوڑھا اسے سیکھ سکتا ہے۔ اگر جوانی میں ہم نے اندر توجہ مرکوز کرنا سیکھا ہوتا تو اب تک ہماری عادت بن گئی ہوتی، ہم جب چاہتے مراقبہ کر لیتے لیکن اس مشق کو سیکھنے کے لئے ابھی تک کوئی خاص زیادہ دیر نہیں ہوئی ہے۔ مراقبہ سیکھ کر ہم اپنی توجہ کو اندر کے خوشی کے سرچشمے پر لگا سکتے ہیں، پھر ہم مسرت کے ابدی ذخیرے سے جب چاہیں سیراب ہو سکتے ہیں۔ بیرونی خوشی کے ذرائع ہم سے چھینے جا سکتے ہیں لیکن ہماری رسائی تو ایک لافانی خوشی تک ہے جو کہ ہمارے اندر ہے۔ مراقبہ سیکھ کر اور اندرونی خوشی سے لطف اندوز ہو کر ہمیں زندگی کے دُکھوں اور غموں سے نجات مل جاتی ہے اور ہمیں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

پتہ چلتا ہے کہ یہ دُنیا محض ایک گزر جانے والا نظارہ ہے۔ ہمارا اندر کا سرور ہمیں مسرور بنا دیتا ہے اور ہم اپنے مسائل پر قابو پانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جب ہم مراقبہ کرتے ہیں اور اندرونی محبت کے سرچشمے سے رابطہ ہوتا ہے تو ہماری محبت دوسروں تک پھیلنے لگتی ہے۔ خدا رسیدہ بزرگ اس دُنیا میں اسی خوشی اور سکون کا لطف لیتے ہیں جو انہیں میسر ہے۔ وہ ہمیں اندر کا سکون اور مسرت کا چشمہ دکھاتے ہیں تا کہ زندگی کی تلخیاں ہم پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔ وہ دُنیاوی دُکھوں کو ختم کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں جب وہ ہمیں اندر کی اُس خوشی اور سکون سے روشناس کراتے ہیں جو ہم نے کبھی خواب میں بھی نہیں دیکھی ہوں۔ یہ میری امید اور دعا ہے کہ آپ میں سے ہر ایک اندرونی مسرتوں کو حاصل کرے اور یہ تمہارا خدا کی طرف سے پیدائشی حق ہے۔

مشق

☆ ایک کالم میں آپ ان تمام چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کے لئے خوشی کا باعث بن سکتی ہیں۔

☆ دوسرے کالم میں ان تمام ناخوشگوار چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کے ساتھ واقع ہوئیں یا ہو سکتی ہیں اور جو آپ کی خوشی کو ناپائیدار کر سکتی ہیں۔

☆ دُنیاوی زندگی کا کوئی ایسا علاقہ تلاش کرنے کی کوشش کریں جو آپ کو پائیدار خوشی دے سکے۔ آخر کار سوچیں کہ کس طرح تمام خوشی کا سرچشمہ تمہارے اپنے اندر ہے۔ مراقبے میں بیٹھیں اور اپنے اندر اندرونی خوشی کا تجربہ کریں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 6

باسعادت باغ

میں نے اپنے دوروں میں دُنیا کے بہت سے ممالک میں کئی بڑے شہر دیکھے ہیں۔ ان کی کنکریٹ کی عمارتیں، لوہے کے ڈھانچے، پختہ سڑکیں اور کام کرتی ہوئی مشینوں کا شور اس تمام چہل پہل کے دوران لوگوں نے اپنے سکون اور قدرت کے حسن سے لطف اندوز ہونے کے لئے باغیچے بنا رکھے ہیں۔ جرمنی میں بہت سے کمروں کی کھڑکیوں میں ٹیولپ اور گلاب کے پھول لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ نیو یارک میں آسمان سے سے باتیں کرتی ہوئی بلند عمارتوں کی چھتیں پارک کی طرح نظر آتی ہیں۔ اس مشینی دُنیا کو فطرت کا ٹچ دے کر سجانے کی کوشش اور خواہش اس بات کی علامت ہے کہ ہم دوڑ دھوپ کی دُنیا میں بھی اندرونی سکون اور امن کی تلاش میں رہتے ہیں۔ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کے باوجود دُنیا میں ابھی تک جنگ کے شعلے بھڑکتے ہیں اور ذہنی سکون کا فقدان ہے۔

ہم روزانہ مصیبتوں کے قصے سنتے ہیں۔ آپ کو کوئی انسان ایسا نہیں ملتا جسے دکھ تکلیف غم اور مایوسی نہ ہوئی ہو۔ کبھی جب ہم ٹمٹماتی ہوئی جھیلوں، آسمان کے ان گنت ستاروں اور شام کے وقت کے رنگوں کو دیکھتے ہیں تو حیران ہوتے ہیں کہ وہ خدا جس نے اتنی خوبصورت دُنیا بنائی ہے وہ اپنی مخلوق کے دُکھوں کو کس طرح برداشت کرتا ہے۔ ہر دور میں خدا رسیدہ بزرگوں نے بتایا ہے کہ انسانوں کو بہترین مقصد کے لئے پیدا کیا گیا تھا لیکن اس دُنیا میں ظلم کی جو مثالیں ملتی ہیں وہ ان کی اصل فطرت نہیں ہے۔ کبھی کبھی یہ دُنیا ایسا قید خانہ معلوم ہوتی ہے جس میں سے نکلنا ناممکن ہے لیکن خدا نے ہمارا ساتھ نہیں چھوڑا، اس نے ہمیں ایک پوشیدہ امن اور خوشی کی کلید دی ہے۔ ہم جب چاہیں اس باغ میں داخل ہو سکتے ہیں۔ ہمیں صرف

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اندر اس کی طرف رجوع کرنا ہے تا کہ وہ ہمیں راستہ دکھا سکے۔ میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ ہم اس سکون کے باغ میں داخل ہونا سیکھ کر اس زندگی میں کس طرح خوشی حاصل کر سکتے ہیں۔ کبیر صاحب نے کہا ہے کہ پھولوں کے باغ میں جانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ تمہارے جسم کے اندر باغ ہے۔ ہزار پتیوں والے کنول کے پھول پر بیٹھو اور لامحدود حسن کو دیکھتے رہو

ہر زمانے کے خدا رسیدہ بزرگوں نے بتایا ہے کہ کئی طبقات ایسے حسین ہیں کہ جو خواب میں بھی نہیں ملتے۔ اندرونی طبقے ہزاروں سورجوں اور چاندوں نے سجائے ہوئے ہیں، ان سے نور کے دریا اُبلتے ہیں۔ آسمانی میوزک مسحور کن آوازیں سناتا ہے اور ہر ذرّہ محبت اور خوشی سے پھول رہا ہے اور ہمارے اندر ہے وہ ہستی جو تمام کائنات کی خالق ہے یعنی خود خدا۔

باغ میں داخلہ کیسے ہو؟

ہمارے اندر جو لا فانی خوشی کا مقام ہے اس میں داخل کیسے ہوں؟ جیسا کہ کبیر صاحب نے کہا ہے کہ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم اپنے اندر کے باغ کا راستہ معلوم کریں اور پھر ہزار پتیوں والے کنول پر بیٹھ جائیں۔ تمام خدا رسیدہ بزرگ جو اندرونی باغ میں داخل ہوئے ہیں وہ بتاتے ہیں کہ اندر کا راستہ مراقبے کے ذریعے ملتا ہے۔ مراقبہ ایک ایسا ہنر ہے جس سے کہ ہم باہر کی دُنیا سے اپنی توجہ ہٹا کر اندر کرتے ہیں۔ اس وقت ہماری توجہ حواسِ خمسہ کے ذریعے باہر جا رہی ہے۔ بدقسمتی سے ہمیں یقین ہے کہ یہ جسمانی دُنیا ہی اصل حقیقت ہے لیکن ہماری نظر کتنی محدود ہے۔ ہماری آنکھیں ایک خاص حد تک دیکھ سکتی ہیں۔ ہمارے کان ایک خاص ترنگ کی لہروں کی آواز سن سکتے ہیں۔ جب جدید قسم کے آلات ایجاد ہوئے تو ہمیں پتہ چلا کہ انسانی نظر اور کان کی حد سے بالاتر آواز اور روشنی کی لہریں ہیں۔

جدید سائنس ہمیں یہ بتاتی ہے کہ جو کچھ ہم دیکھتے ہیں یا سنتے ہیں وہ اصل حقیقت نہیں ہے۔ ٹھوس مادّہ جیسے کہ ڈیسک، کرسیاں اور دیواریں جب انہیں بہت طاقتور خرد بین کے ذریعے دیکھا جائے اور سائنسی آلات سے تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ یہ ٹھوس مادّہ نہیں ہے۔ مادہ خود ایسے مہین ذرّات سے بنا ہے جو قوت کے ناچتے ہوئے پیکٹ ہیں اور خلا کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اندر گھومتے ہیں۔ اگر ہمارے حواسِ خمسہ اس جسمانی دُنیا کی حقیقت کو پانے کے قابل نہیں تو اس دُنیا کے پرے کی دُنیا کو کس طرح دیکھ سکتے ہیں۔

مذہبی کتابیں ان آنکھوں اور کانوں کا حوالہ دیتی ہیں جو اندر کے طبقات کو دیکھ سکتی ہیں۔ بائبل میں لکھا ہے کہ اگر تیری صرف ایک آنکھ ہوتو تیرا سارا جسم پرنور ہو۔ اولیائے کرام اور پیغمبروں کے اندرونی کان اور آنکھیں کھلے ہوئے تھے اور انہوں نے نہ صرف پرے کی دُنیا دیکھی ہے بلکہ اس میں سفر بھی کیا ہے۔ وہ طبقاتِ بالا میں گئے ہیں اور انہوں نے خدا کو پایا ہے۔ آج تمام مذاہب کے لوگ ان کی عزت کرتے ہیں۔ ان کو خراجِ تحسین پیش کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان کی تعلیم پر عمل کیا جائے۔ انہوں نے اپنے پیروکاروں کو اندر جانے کا عملی طریقہ بھی بتایا لیکن ان کے چلے جانے کے بعد اندرونی عمل کی تعلیم کو فراموش کر دیا اور صرف باہر کی تعلیم اور رسم و رواج رہ گئے۔ اگر ہم اندر کے پرسکون باغ میں داخل ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں ایسے استاد کی ضرورت ہوگی جو دروازہ کھول کر ہمیں اندر داخل ہونے میں مدد دے سکے۔ ہمیں ایسے ماہر رُوحانی استاد کی ضرورت ہے جو ہمیں سکھا سکے کہ توجہ کو باہر سے ہٹا کر اندر کی طرف کس طرح لے جانا ہے۔

ہزار پتیوں والا کنول

جس طرح ہمارے حواس کے باہر کی دُنیا میں لے جانے والے دروازے ہیں اسی طرح اندر کی طرف لے جانے والا بھی ایک دروازہ ہے۔ جب ہم اس دروازے میں داخل ہوتے ہیں تو ہم ہزار پتیوں والے کنول پر پہنچتے ہیں جس کا ذکر کبیر صاحب نے اپنے اشعار میں کیا ہے۔ یہ عالم بالا کے سفر کی پہلی سٹیج ہے اسے سہنس دل کنول کہتے ہیں۔ جب رُوح جسم کے ادراک سے اوپر اٹھتی ہے تو یہ اس کا پہلا مقام ہے۔ یہاں روشنی اور آواز مراقبے کا پہلا عمل ہے۔ یہ متبرک روشنی اور آواز رُوح کے مقام پر ہمارے منتظر ہوتے ہیں۔ وہ جگہ جو ابروؤں کے درمیان اور پیچھے واقع ہے۔ اگر ہم اپنی توجہ اس مقام پر مرکوز کر سکیں تو ہمارا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

رُوحانی سفر شروع ہوسکتا ہے۔ الہامی کتابیں اور خدا رسیدہ بزرگ اس مقام کو اجنا چکر یا تیسری آنکھ کہتے ہیں۔ اس مقام پر ہم خدا کا نور دیکھ سکتے ہیں اور آسمانی صدا کی تمام دُھنیں اندر بجتی ہوئی سن سکتے ہیں۔ اپنے جسم کے اندر رُوح کے بلند ترین مقام پر اپنی توجہ مرکوز کریں تو ہم اندرونی نور اور اندرونی ملکوتی میوزک سنتے ہیں۔ جب توجہ تیسری آنکھ پر آجاتی ہے تو ہم خدا کا نور دیکھنا شروع کردیتے ہیں۔ پہلے پہل روشنی کا اندرونی تجربہ شائد زیادہ چمکدار نہ ہولیکن جوں جوں وہ ترقی کرتا اور اوپر اٹھتا جاتا ہے تو روشنی زیادہ سے زیادہ چمکدار ہوتی جاتی ہے اور ہم اندر زیادہ جذب ہونے لگتے ہیں۔ ہم اندر کے ستارے، چاند اور سورج کو پار کر کے جسمانی ادراک سے اُوپر اُٹھ جاتے ہیں اور اندر رُوحانی طبقے میں داخل ہوتے ہیں۔ ہم ان طبقات میں داخل ہوتے ہیں جو ناقابلِ بیان ہیں۔ جب ہم طبقاتِ بالا میں سفر کرتے ہیں تو ہم زیادہ وجد اور سرور میں ہوتے ہیں۔ ہم لطیف اور پھر لطیف ترین طبقات کو پار کرتے ہوئے خدا کے وجود میں سما جاتے ہیں۔

مراقبے کے دوسرے عمل میں پہلے ذکر کیا گیا ہے کہ ہم تیسرے آنکھ پر توجہ رکھتے ہوئے اندرونی آواز کی رو کو سنتے ہیں۔ آواز بلند سے بلند تر ہوتی جاتی ہے اور رُوح کو اوپر کھینچنا شروع کردیتی ہے یہ رُوحانی آواز جو لگا تار ہمارے اندر گونجتی رہتی ہے ہماری رُوح کو جسم کے ادراک سے اوپر اُٹھاتی ہے۔ ہر سطح پر صدائے آسمانی زیادہ سے زیادہ سحر انداز ہوتی ہے۔ جب رُوح اس خدائی ترنم کو سنتی ہے تو اس کی طرف کھنچی چلی جاتی ہے۔ اس آواز پر سفر کرتے ہوئے ہم اوپر سے اوپر کی دُنیا میں جا پہنچتے ہیں جس کی خوشی تخیل میں بھی نہیں آسکتی۔ رُوح کی جبلّی خصوصیت محبت اور وجد ہے۔ خدا محبت ہے اور رُوح اس محبت کی ایک چنگاری ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ محبت کرنے والے جب آپس میں ملتے ہیں تو خوش ہوتے ہیں۔ اسی طرح رُوح بھی صحیح معنوں میں جب خدا سے ملتی ہے تو خوش ہوتی ہے۔ وہ ایک باخبر ہستی ہے، اس کو مستقل خوشی صرف شعور سے حاصل ہوسکتی ہے۔ اس کا تجربہ کرنے کے لئے اندر دستک دینی پڑتی ہے اور ہمیں خیر کا منبع معلوم کرنا پڑتا ہے یعنی خدا۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ابدی محبت کا سرور

اندرونی طبقات کے حسن سے بھی زیادہ مسحور کن ہر طرف پھیلا ہوا محبت کا کرہ ہے۔ یہ اندرونی طبقات محبت کے سرور سے ناچتے ہیں۔ جذبات کی وہ لہر اور خوشی جو ہمیں دُنیاوی محبوب سے مل کر حاصل ہوتی ہے وہ اس محبوبِ ازلی سے مل کر خوشی حاصل ہونے کے مقابلے میں ذرّہ برابر بھی حیثیت نہیں رکھتی۔ رابعہ بصری ایک بڑی خدا رسیدہ بزرگ ہوئی ہے، وہ آٹھویں صدی میں عرب میں رہتی تھی۔ وہ اللہ کی بڑی عبادت گزار تھی اور اپنا بہت سا وقت مراقبے میں گزارتی تھی۔ ایک روز اس کے کچھ ساتھی اس کے گھر اسے ملنے آئے۔ بہار کا موسم تھا اور پھول کھلے ہوئے تھے۔ ساتھیوں نے اسے ایک دن ان کے ساتھ قدرتی حسن سے لطف اندوز ہونے کو کہا۔ انہوں نے اسے بادِ صبا اور چہچہاتے پرندوں کے متعلق بتایا۔ رابعہ کے انکار پر انہوں نے پھر اصرار کیا۔ اس نے کہا کہ وہ اندر بیٹھ کر مراقبہ کرنے کو ترجیح دیتی ہے۔ جب وہ لگا تار اس پر زور دینے لگے تو آخر کار اس نے بتایا کہ مجھے باہر کے باغ دیکھنے کی کیا ضرورت ہے۔ میں تو اندر کے باغ کے حسن سے لطف اندوز ہوتی ہوں جس میں میں اپنے ازلی محبوب کی محبت میں گم ہو جاتی ہوں۔ اندر کا سرور باہر کے باغوں کے حسن سے زیادہ خوش کن ہے۔

بہت سے اولیائے کرام نے اندر کے باغ میں داخل ہو کر اللہ سے مل جانے کی خوشی کا اظہار کیا ہے چونکہ یہ تجربہ تحریر و تقریر کے بیان سے بالا تر ہے اس لئے انہوں نے اشارہ و کنایہ کا سہارا لیا ہے لیکن یہ چیزیں ہمارے لئے اندر کے حسن کا صرف ایک اشارہ ہیں۔ تمام مذاہب کے صوفیوں نے خدائی عاشق اور معشوق کی ملاقات کے متعلق متعدد بار بتایا ہے۔ ان سے تفصیل سن کر اندر کے متبرک طبقات میں داخل ہونے کا جذبہ اور خواہش ابھرتے ہیں تا کہ ہم بھی اس ازلی محبوب سے ملیں۔ ایک جرمن صوفی کا کہنا ہے کہ:

"او حیرانی سی حیرانی جب رُوح کا خدا کے ساتھ ملاپ ہونے کا خیال آتا ہے
محبت الٰہی کا چشمہ رُوح سے باہر ابلنے لگتا ہے اور اسے اپنے آپ سے باہر

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اپنے اصلی منبع، جو کہ خود خدا ہے، کی طرف کشش کرتا ہے"

اندرونی سرور اتنا زبردست ہے کہ جب ہم باہر دُنیاوی کاموں میں مصروف ہوتے ہیں اس وقت بھی ہمیں وہی نشہ چڑھا رہتا ہے۔ پنجابی کا ایک مشہور مقولہ ہے کہ

"ہتھ کار ول دل یار ول"

ابدی محبت کے بیج پھیلانا

کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ اندرونی سکون کے باغ میں داخل ہونا زندگی سے فرار ہے۔ لیکن عرفان الٰہی زندگی کی نفی نہیں کرتا۔ حضور دیدار صاحب نے اس منفی سوچ کو منفی تصوف بھی کہا ہے جبکہ عارفوں کا رشتہ مثبت تصوف کا ہے ہم جس سماج میں پیدا ہوئے ہیں اسی میں رہتے ہوئے اندرونی سفر پر چلتے ہیں۔ ہم اپنے خاندان۔ اپنے کاروبار، اپنی قوم اور سوسائٹی کے فرائض ادا کرتے ہوئے اندرونی مبارک باغ میں داخل ہونے کے لئے مراقبہ کرتے ہیں۔ جب ہم اندر داخل ہوتے ہیں اور رب العزت سے رُوبرو ہوتے ہیں تو واپس اپنے ساتھ محبت کے متبرک باغ کی خوشبو لاتے ہیں۔ وہ تمام لوگ جن کا ہمارے ساتھ رابطہ ہوتا ہے وہ محبت کی چاشنی جو ہم سے پھوٹتی ہے اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں وہ ہم سے پوچھتے ہیں کہ وہ بھی کس طرح اس محبت کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ ایک ایک کر کے محبت اور معرفت کے باغ کے بیج دور دور تک بکھر جاتے ہیں حتیٰ کہ محبت کے پھول ہر دل میں کھلنے لگتے ہیں۔ اندرونی باغ کی کنجی قوم، رنگ اور مذہب کے امتیاز کے بغیر ہر ایک کے لئے دستیاب ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہر کوئی اس سے آزادی سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ ایک بہت بڑے قلعے والے بادشاہ کے متعلق ایک سبق آموز کہانی ہے۔ قلعے کے اندر ایک بہت خوبصورت باغ تھا۔ اس میں بل کھاتی ہوئی نہروں کے فوارے، کٹے ہوئے لان، توشیں اور بکثرت رنگین پھول تھے۔ باغ سارے ملک میں بہت مشہور تھا لیکن بہت تھوڑے لوگوں نے اسے دیکھا تھا۔ بادشاہ چند دوستوں یا خاص لوگوں کو اسے دیکھنے کی دعوت دیتا تھا۔ جو ایک بار دیکھ لیتے وہ اتنے سحر زدہ ہو جاتے کہ اسے چھوڑنے کو جی نہ چاہتا۔ جو خوش قسمت اس میں داخل ہو جاتا وہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باہر نہ آتا تھا۔

ایک بار بادشاہ نے ایک نوجوان کو باغ دیکھنے کی دعوت دی۔ وہ بڑی خوشی سے دروازے سے اس میں داخل ہوااور داخلے والے راستے کو احتیاط سے ذہن میں بٹھالیا۔ اندر داخل ہوا تو اس کے تمام احساسات کو باغ کے حسن نے گھیر لیا۔ اس نے کئی دن وہاں مقیم رہ کر باغ کے ہر حصے کو دیکھا، اسے چھوڑنے کو اس کا دل نہیں کرتا تھا۔ پھر اسے اپنا گھر اور دوست یاد آئے۔ وہ ان کو بھی اس تجربے میں حصہ دار بنانا چاہتا تھا۔ اسے یاد تھا کہ وہ کس طرح باغ میں داخل ہوا تھا وہ اس راستے پر واپس آیا۔ اس نے باغ کے دروازے کو بند پایا تو کوئی دوسرا راستہ تلاش کرنے لگا۔ آخر کار ایک مینار پر چڑھا تو اسے ایک دروازہ کھلا مل گیا۔ اس نے ایک سیڑھی بنائی اور دیوار کی دوسری طرف ڈال دی۔ وہ سیڑھی کے ذریعے نیچے اترا اور محل سے باہر نکل گیا۔ اس نے اپنے گھر پہنچ کر دوستوں کو بتایا کہ اس نے بادشاہ کا باغ دیکھا ہے اور وہاں جانے کے لئے راستہ بھی بنالیا ہے۔ وہ سب دوستوں کو باری باری محل میں لایا اور ان کو زینے کے ذریعے اندر بھیجا۔ جس نے بھی باغ کے حسن کو دیکھا بہت مسرور ہوا۔ اس طرح سے اس نوجوان نے اپنے تمام چاہنے والوں کے لئے ایک نیا راستہ کھول دیا۔ اس نے صرف خود اس سے لطف نہیں اٹھایا بلکہ وہ یہ بے اندازہ خوشی ہر ایک کے ساتھ بانٹنا چاہتا تھا۔

خدا رسیدہ ہستیاں بھی اس نوجوان کی طرح ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے باسعادت باغ میں داخل ہونے کے بعد وہ صرف اپنی شادمانی پر مطمئن نہیں ہوتے، وہ تمام انسانیت کو اس خوشی میں شامل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ دوسروں کو رب کے اس پوشیدہ باغ میں لانے کے لئے اپنی زندگی وقف کردیتے ہیں۔ ان کی منزل یہ ہوتی ہے کہ اس کی مخلوق میں ہر رُوح کو یہ مسرّت مہیا کرسکیں۔ اگر ہم اس باسعادت باغ میں داخل ہوں تو ہم دیکھیں گے کہ خدا خود وہاں ہمارا منتظر ہے اور وہ ہمارے وجود میں سرایت کرکے ہمیں بھرپور خوشی دے گا۔ ہم جان جائیں گے کہ وہ ہر لمحہ ہمارے ساتھ ہے۔ وہ ہماری آنکھوں میں ناچتا ہے۔ اس نے ہمارے دل کو اپنی آغوش میں لیا ہوا ہے۔ اس کی خوشبو ہر مسام سے نکل رہی ہے وہ ہمارے ہر سانس میں سمایا ہوا ہے اس کی لے ہمارے تن من کو مسحور کررہی ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مولانا روم نے لکھا ہے:

''تیری میٹھی رُوح میری رُوح میں اس طرح سما گئی ہے جس طرح شراب کے ساتھ پانی مل جاتا ہے۔ اس شراب سے پانی کو یا تجھ سے مجھ کو کون جدا کرسکتا ہے۔ تمھاری محبت مجھ میں رچ بس گئی ہے۔''

خدا ہم سے زیادہ ہم میں جذب ہونا چاہتا ہے۔ یہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم اپنا دل اس کی طرف لگائیں۔ اپنی روز مرہ کی ذمہ داریوں سے فارغ ہونے کے بعد جب دینا سوجائے تو ہمیں ازلی محبوب کی طرف رجوع ہونا چاہئے۔ اندر کی طرف رخ کریں۔ اندرونی باسعادت باغ کا تالہ کھولیں اور اس سے ملاقات کریں۔ ایک فرانسیسی کہاوت ہے کہ ''اگر کسی کو اپنے اندر سکون نہ ملے تو کسی اور جگہ سکون کی تلاش بے کار ہے۔''

اٹلی کی ایک خدارسیدہ ہستی سینٹ کیتھرین نے کہا ہے کہ جو خدا سے نہیں ملتے انہیں سکون نصیب نہیں ہوتا۔ ہمارا ازلی محبوب ہمارے اندر ہمارا منتظر ہے۔ اس کی طرف بھاگو اور اسے گلے لگالو۔ ہم صرف خود ہی سکون حاصل نہیں کریں گے بلکہ تمام دُنیا مسرّت وشادمانی کا باغ بنے گی۔

مشق

باب نمبر 4 کی ہدایات کے مطابق مراقبہ میں بیٹھیں۔ مراقبے کے بعد جو سکون آپ نے محسوس کیا ہے اس پر غور کریں۔ بیرونی خرابیوں سے آپ جب کبھی گھبرائیں تو خاموش جگہ تلاش کریں۔ چند منٹوں کے لئے آنکھیں بند کریں اور اپنے اندر کے پرسکون باغ میں دستک دینے کی کوشش کریں مراقبے میں بیٹھ چکنے کے بعد بیرونی خرابی میں تبدیلی پر غور کریں اور دیکھیں کہ مراقبے نے بیرونی گڑبڑی کو کم کردیا ہے یا بالکل ہی ختم کردیا ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب ۔ 7

مراقبہ کے ذریعہ تناؤ یا تکلیف کم کرنا

سڑک پر چلتے ہوئے ایک آدمی نے ایک نوجوان کو تار کے لچھے کے ساتھ زور لگاتے ہوئے دیکھا۔ استفسار پر اس نے بتایا کہ وہ تار سیدھا کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ دیکھنے والے نے پوچھا کہ وہ اتنی تکلیف کیوں کر رہا ہے۔ نوجوان نے کہا کہ وہ جتنی بار ایک گرہ کو کھولتا ہے ایک نئی گرہ پڑ جاتی ہے۔

یہ ناگوار صورتحال بالکل ہماری زندگی کی طرح ہے۔ ہماری زندگی روزمرہ کے مسائل سے بھری پڑی ہے۔ جوں ہی ہم ایک مسئلہ حل کرتے ہیں ایک نیا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ہم اپنا گزارہ کرنے کے لئے مالی لحاظ سے بہت جدو جہد کرتے ہیں۔ آخر ایک روز ترقی بھی ہو جاتی ہے یعنی تنخواہ بھی بڑھ جاتی ہے پھر ہماری کار خراب ہو جاتی ہے اور فالتو رقم کار کی مرمت یا نئی خریدنے پر خرچ ہو جاتی ہے۔ جب یہ مسئلہ حل ہوتا ہے تو گھر میں کوئی بیمار پڑ سکتا ہے ساتھ ہی ہمارے کسی ساتھی یا رشتے دار کا کوئی مسئلہ کھڑا ہو سکتا ہے۔ اسے حل کرتے ہیں تو اچانک پتہ چلتا ہے کہ گھر کی چھت کو مرمت کی ضرورت پڑ گئی ہے کیونکہ وہ ٹپکنے لگی ہے۔ پھر ہم سوچتے ہیں کہ کیا زندگی میں کیا کبھی مسائل سے رہائی بھی ملے گی؟

ہم میں سے اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ پریشانیوں اور مصیبتوں کے یہ پہاڑ صرف ہم پر ہی ٹوٹتا ہے لیکن اپنے اردگرد دوسروں سے پوچھنے پر پتہ چلتا ہے کہ سب کا یہی حال ہے۔ یوں معلوم ہوتا ہے کہ مسائل کہیں ختم نہیں ہوتے۔

جدید زندگی کا تناؤ

یہ کوئی حیرانگی کی بات نہیں ہے کہ لوگ اتنے دباؤ اور کھچاؤ میں ہیں۔ زندگی کے دباؤ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اتنے زبردست ہیں کہ آخر کار وہ ہمارے جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتے ہیں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ، مایوسی، خوف، پریشانی، دشمنی جیسے ذہنی مسائل سے دوچار ہیں۔ ماہرین نفسیات کے دفاتر ایسے لوگوں سے بھرے پڑے ہیں جو زندگی کی جدوجہد سے عہدہ براہ نہیں ہوسکتے وہ اقتصادی مایوسی سے دوچار ہیں وہ ٹوٹی ہوئی شادیوں اور ٹوٹے ہوئے گھروں کو درست کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کچھ دوسرے اپنے محبوب کے نقصان کی وجہ سے تنہائی سے خوف زدہ ہیں کچھ لوگ زندگی میں اتنے مایوس ہوجاتے ہیں کہ انہیں امید کی کوئی کرن نظر نہیں آتی۔ دباؤ اور کھچاؤ صرف ہمارے ذہن پر ہی اثر انداز نہیں ہوتے تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ ہمارے ذہن اور جسم میں ایک ربط ہوتا ہے۔ ہماری ذہنی کیفیات تناؤ سے متعلق بیماریاں پیدا کرسکتی ہیں۔

مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ جب ہم غصے میں ہوتے ہیں یا زیادہ جذباتی ہوتے ہیں تو جسم میں ہارمونز لڑنے یا بھاگنے کے لئے تیار کرتے ہیں چونکہ ہماری سوسائٹی کے سیانے کہتے ہیں کہ ہمیں مسائل سے نمٹنے کے لئے سوچ بچار اور ٹھنڈے دل سے غور کرنا چاہئے تو ہم نہ لڑنا چاہتے ہیں نہ بھاگنا بلکہ ہم اپنے جذبات کو دباتے ہوئے حالات سے نمٹتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہارمونز ہمارے جسم پر عمل کرتے ہیں جس سے دباؤ کے متعلق بیماریاں مثلاً خون کی خرابی، دل کی بیماریاں، سانس کی بیماریاں، ہاضمے کی بیماریاں، سر درد، پٹھوں کا درد، جلد پر دانے نکلنا وغیرہ پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا حل یہ نہیں ہے کہ ہم لڑائی جھگڑے میں اپنا غصہ نکالیں یا بھاگ جائیں کیونکہ یہ عمل تو ہمارے تعلقات میں اور بھی زیادہ پیچیدگیاں پیدا کردیتا ہے۔ ہمیں کوئی ایسا راستہ تلاش کرنے کی ضرورت ہے جو ہمارے تناؤ کے منفی، ذہنی، جذباتی اور جسمانی اثرات کو روک سکے۔

مراقبے سے دباؤ کا اثر زائل ہوتا ہے

زندگی کے دماغی اور جذباتی تناؤ کے حل کے لئے پچھلے چند سالوں سے لوگ مراقبے کی طرف مائل ہوئے ہیں۔ مراقبے میں ہمارے جسمانی اور دماغی بھلائی کے بہت سے مفادات ہیں۔ یہ محفوظ ہے، موثر ہے اور اس پر کوئی خرچ نہیں آتا۔ ایک بار ہم مراقبہ کرنا سیکھ جائیں تو

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہمیں ایک ایسا علاج مل جاتا ہے جسے ہم جب چاہیں استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہئے کہ مراقبے کا عمل ہماری دوہری مدد کرتا ہے۔ پہلے نمبر پر جسم کو آرام پہنچانے میں مددگار ہے، دوسرا یہ ہمیں ایسی حالت میں پہنچا دیتا ہے کہ جہاں ہم ایک خوش کن اور باسعادت تجربے میں گم ہو جاتے ہیں اور بیرونی دُنیا کے مسائل کو بالکل بھول جاتے ہیں۔

مراقبہ کس طرح کام کرتا ہے؟ مراقبے کے دوران ہم ایک ایسا آسن (بیٹھنے کا طریقہ) منتخب کرتے ہیں جس میں کہ ہم پرسکون اور خاموش رہ سکیں۔ مراقبے کا عمل ہماری توجہ کو تیسرے تل یا دسویں دوار پر جو کہ دونوں ابروؤں کے درمیان اور پیچھے واقع ہے مرکوز کر دیتا ہے۔ اس طرح ہماری توجہ بیرونی دُنیا سے کٹ جاتی ہے۔ تب جسم اس طرح ڈھیلا پڑ جاتا ہے جیسا کہ نیند کے دوران ہوتا ہے۔ مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ مراقبے میں دماغ کی لہریں اس رفتار پر کام کرتی ہیں جس سے سکون اور مکمل آرام کا احساس ہوتا ہے لیکن یہ پیمائش صرف دماغ اور جسم کے آرام کی عکاسی کرتی ہے۔ اندرونی روشنی اور آواز پر مراقبے میں ہمیں مزید بونس ملتا ہے۔ اس میں ہمارا رابطہ روشنی اور آواز کی لہروں سے ہوتا ہے یہ ایسی ریڈیائی قوت ہے جو جسمانی دُنیا کے باہر سے آ رہی ہے۔ یہ ایک زبردست خدائی سعادت، ٹھہراؤ اور محبت کی طاقت ہے۔ یہ خالص رُوحانی تجربہ ہے جو کہ پیمائش کے حلقے سے باہر ہے۔ یہ لہر ہر انسان کے اندر ہے اور تیسرے تل پر اس سے رابطہ ہو سکتا ہے۔ یہ ہمیں جسمانی آرام سے بہت زیادہ آرام اور سکون مہیا کرتی ہے۔ یہ ہمیں ایسے مضبوط اور پائیدار نشے میں نہلا دیتی ہے جیسا اس دُنیا میں کوئی نشہ نہیں ہے۔ ہمارا سارا وجود ذہن اور رُوح وجد کی ایسی لہریں حاصل کرتا ہیں جو جسم کے ہر حصے میں موجود ہوتی ہیں۔ یہ تجربہ من کے اندر سے ابھرتا ہے جب رُوح کا روشنی اور آواز کی رو کے ذریعے اپنی اصل کے ساتھ رابطہ ہوتا ہے۔

اگر ہم الہامی کتابوں اور خدا رسیدہ بزرگوں کی تحریروں کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ خالق نے اپنا اظہار روشنی اور آواز کی لہروں کے ذریعے کیا ہے۔ وہ ندی جو خالقِ کائنات سے پیدا ہوئی یہ وہی طاقت تھی جو ہر چیز کو معرضِ وجود میں لائی۔ ہماری رُوح اسی سمندر کا ایک قطرہ ہے۔ یہ پیدا کرنے والی لہر جسے رُوح کہتے ہیں مکمل محبت، خیر اور سعادت

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہے۔ روز مرہ کی زندگی میں ہم صرف اپنے دماغ اور جسم کی خبر رکھتے ہیں اور ہم اپنی اصلیت یعنی رُوح سے بالکل بے خبر ہیں۔ مراقبے میں جب ہمارا جسم اور دماغ بے حس ہو جاتا ہے تب ہمیں اپنی فطرت یعنی رُوح کا پتہ چلتا ہے جب رُوح کھنچ کر تیسری آنکھ پر مجتمع ہو جاتی ہے تو یہ اندرونی آواز اور روشنی رابطے کے مقام پر ہوتی ہے۔ جب رُوح اس لہر سے ملتی ہے تو کھنچی چلی آتی ہے۔ یہ میز کی چوٹی پر اٹکے ہوئے پانی کے قطرے کی مانند ہے۔ اگر آپ اس کے پار پانی کی رَو بہا دیں تو پانی اس میں مل جائے گا۔ اسی طرح جب ہماری تیسری آنکھ پر ہو گی جہاں سے رو شروع ہوتی ہے تو یہ اسی میں جذب ہونے کے لئے کھنچی چلی آئے گی پھر اس لہر پر ہمارا سفر شروع ہوتا ہے۔ ہماری رُوح جسم کے ادراک سے اوپر اٹھتی ہے اور طبقاتِ بالا میں سفر کرتی ہے۔ اس اندرونی سفر کو ہر دور میں خدا رسیدہ ہستیوں نے بیان کیا ہے۔ آج بھی ہم ان لوگوں کا حال پڑھتے ہیں جنہیں موت کا قریب ترین تجربہ ہوا ہے۔ انہوں نے اپنے جسم کو پیچھے چھوڑا اور روشنی کے ایک خاص طبقے میں داخل ہوئے۔ مراقبے میں ہم یہی عمل آسانی سے اور قدرتی طریقے کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ یہ تجربہ اتنا شگفتہ ہے کہ دُنیا کی کسی بھی ہیجانی کیفیت سے سبقت لے جاتا ہے۔ یہ ہمیں ایسی کیفیت دیتا ہے جس سے ہم دُنیا کی تکالیف کو بھول جاتے ہیں۔ ہمارے مسائل کا ہم پر کوئی اثر نہیں ہوتا کیونکہ ہم ایک بہت زیادہ مسرّت کے عالم میں ہوتے ہیں۔ وہ اس طرح غائب ہو جاتے ہیں کہ جیسے سمندر میں لہریں۔ ہم ان طوفانی بادلوں سے اوپر اٹھائے جاتے ہیں اور ایسے آسمان میں تیرتے ہیں جو اندرونی ریڈیائی روشنی سے منوّر ہے۔

بیرونی تناؤ سے علیحدگی

جب ہم اپنے جسمانی شعور کی حالت میں واپس آتے ہیں تو ہمارے مراقبے کے واضح تجربات ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔ اگرچہ ہمارے مسائل تو ہمارے ساتھ ہوتے ہیں لیکن ان کا اثر ہم پر نہیں ہوتا۔ کیوں کہ ہم جو سعادت حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ ہم اس میں گم ہو جاتے ہیں۔ ہم زندگی کی مصیبتوں سے علیحدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ ہمیں بچاؤ کے لئے ایک

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

بہت بڑا ذریعہ مل گیا ہے۔ ہمارا تعلق اندرونی سعادت کے ساتھ مستقل طور پر قائم ہوجاتا ہے۔ اس اندرونی مدد کے ساتھ ہم اپنے مسائل سے نجات پاسکتے ہیں اور ان کا حل بھی نکال لیتے ہیں۔ ہم زیادہ ہوشمندانہ فیصلے کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں کیونکہ ہم زندگی اور بالائی نقطۂ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ ہم پر زندگی کے دباؤ کم ہوجاتے ہیں۔ ہم ایک سرور کی حالت میں ہوتے ہیں جس نے ہمارے دماغ کو مطمئن کردیا ہے۔ اس سے جسم پر سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ اس طرح ہمارے تناؤ سے متعلق بیماریوں کے بڑھنے کے مواقع بہت کم ہوجاتے ہیں۔

خالص سکون کے لمحات

روشنی اور آواز پر مراقبہ کرنا اس طرح ہے جیسے کہ ہمیں ایک خاص ایسی جگہ مل جائے جہاں ہم کو دُنیا کے مسائل کی تسکین مل سکے۔ ہم کسی بھی وقت مراقبہ کرسکتے ہیں۔ جب ہم صبح جاگیں تو اپنا دن مراقبے سے شروع کرسکتے ہیں تاکہ سارا دن پرسکون گزرے۔ اگر ہم کسی کار یا بس میں سفر کررہے ہوں تو وہاں بھی راستے میں مراقبہ کرسکتے ہیں۔ کام کے دوران جب ہمیں تفریح یا کھانے کا وقت ملے تو اپنے آپ کو دوبارہ چارج کرنے کے لئے مراقبہ کرسکتے ہیں۔ ہم اپنے گھر میں بھی مراقبے کے لئے وقت نکال سکتے ہیں۔ ہم گھر سے باہر بہت زیادہ مصروف اور تھکاوٹ بھرا دن گزارنے کے بعد ذہنی تناؤ اور جسمانی تھکن اُتارنے کے لئے بھی مراقبہ کرسکتے ہیں۔ کچھ لوگ شام کو سونے سے پہلے مراقبہ کرنا پسند کرتے ہیں کیونکہ اس وقت سکون، خاموشی اور کم سے کم خلل اندازی ہوتی ہے۔ اسی طرح کچھ لوگ اپنا دن مراقبے سے شروع کرتے ہیں تاکہ انہیں سکون میسر ہوسکے اور وہ دن بھر مشکلات سے بچے رہیں۔

تناؤ کو کم کرکے ہم اپنے اردگرد کے لوگوں پر مثبت اثر ڈالتے ہیں۔ اگر ہمیں مراقبے کی سعادت حاصل ہو تو ہماری زندگی زیادہ پرسکون ہے۔ ہمارا ردِّعمل دوسروں کے خلاف بہت کم ہوتا ہے۔ ہم ان کی بات زیادہ بہتر طور پر سن سکتے ہیں۔ اسی طرح ہم زیادہ پرامن اور بے تشدد

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہوں گے۔ لیلیٰ مجنوں کی محبت میں سرشار ہوکر مسجد میں جا رہی تھی کہ وہ ایک نمازی کے سامنے سے گزر گئی۔ نمازی غصّے میں آ کر اس کو جھڑکنے لگا۔ لیلیٰ نے اس سے معافی مانگتے ہوئے کہا کہ میں ایک دُنیاوی محبوب کی محبت میں اتنی کھوگئی کہ مجھے آپ کے سامنے سے گزرنے کا احساس ہی نہ ہوسکا مگر آپ جو خدا کی محبت کے دعوے دار ہیں آپ کو اتنا ہوش تھا کہ اپنے سامنے سے گزرنے والی کو فوراً ڈانٹنا شروع کردیا۔ اگر تم واقعی خدا کی محبت میں گم ہوتے تو مجھے اپنے مصلّے کے سامنے سے گزرتے ہوئے نہ دیکھ پاتے۔

ہمارے مسائل تو رہتے ہیں لیکن ہم اتنی سعادت اور سرور میں کھو جاتے ہیں جس سے زندگی کی مصیبتوں اور تلخیوں کو بھول جاتے ہیں۔ ہمارے خیالات اور جذبات زندگی کی کھینچا تانی سے غیر متوازن نہیں ہوتے۔ ہم انہیں پرسکون طریقے سے حل کرسکتے ہیں۔ حضور دیدار شاہ صاحب نے لکھا ہے کہ ''اے ساقی مجھے زندگی کا وہ قرینہ سکھا دے جو مجھے دُنیاوی غم بھلا دے۔'' مراقبے کے ذریعے ہم زندگی کا وہ قرینہ سیکھ سکتے ہیں جس کی مدد سے زندگی کے کھنچاؤ اور تناؤ سے چھٹکارا حاصل ہو۔ ہمیں آرام اور سکون کا طریقہ بھی مل سکتا ہے۔

مراقبے سے متعلق مشق

اس وقت سے باخبر رہو جب تمہارا جسم اور ذہن تناؤ میں مبتلا ہو۔ چند دن تک غور کریں کہ آپ کا ردِّعمل جسمانی، جذباتی، اور ذہنی تناؤ کے ساتھ کیسا ہے۔ بہت دنوں کے غور وخوض کے بعد آپ سمجھ جائیں گے کہ کھنچاؤ کا آپ پر زیادہ اثر ہے۔ آنکھیں بند کرکے پرسکون ہوکر مراقبہ کریں۔ اگر آپ کام پر لگے ہیں تو مراقبے کے لئے تنہائی میں کچھ وقت دیں۔ اگر گھر پر ہیں تو مراقبے کو زیادہ وقت دیں۔ غور کریں مراقبہ کس طرح تناؤ کو گھٹاتا ہے۔ تناؤ کے علاج کے لئے مراقبے کی عادت ڈالیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 8

مراقبہ اور موت کے قریب کے تجربات

اس صدی کی آخری چوتھائی میں ایک نئی تحقیق شروع ہوئی ہے جسے قریب المرگ تجربات (near death experiences) یا NDEs کہتے ہیں۔ جو طبّی لحاظ سے مرجاتے ہیں لیکن پھر جدید ادویات کے کمال سے زندہ ہوجاتے ہیں۔ ڈاکٹر حضرات اور سائنس داں تحقیق کررہے ہیں۔ ڈاکٹر ریمنڈ مودی (Dr. Raymond Moody) نے اپنی کتاب 'لائف آفٹر ڈیتھ' (Life After Life) میں جو 1976 میں شائع ہوئی اس قسم کے تجربات بیان کئے ہیں۔ اس کتاب میں انھوں نے زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے جنہیں NDEs ہوئے ان کے تجربات پوری تفصیل کے ساتھ بیان کئے ہیں۔

قریب المرگ تجربہ کیسا ہوتا ہے؟

ایک اندازے کے مطابق 1982 میں دُنیا بھر میں 80 لاکھ سے زائد لوگوں کو موت کا قریبی تجربہ NDE ہوا۔ جب ہم ان کے تجربات کا تجزیہ کرتے ہیں تو وہ سب تقریباً ایک جیسے ہی معلوم ہوتے ہیں۔ ان کے تجربات ان طبقات کا ذکر کرتے ہیں جن میں وہ داخل ہوئے اور جو جسمانی لحاظ سے مختلف ہیں۔ مثلاً NDE ان اشخاص سے شروع ہوا جن کا کسی حادثے یا بیماری وغیرہ کے نتیجے میں ہنگامی صورتحال پیش آئی اور ان کا جسم طبّی موت مرگیا۔ ایسے لوگ اچانک اپنے آپ کو اپنے جسم سے اوپر تیرتا ہوا پاتے ہیں۔ اور ڈاکٹروں اور نرسوں کو جسم پر کام کرتا ہوا دیکھتے ہیں۔ اس کے بعد جلد ہی یہ لوگ ایک سرنگ میں سے گزرتے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہیں اور ایک روشن دُنیا میں جا نکلتے ہیں جہاں بڑی چمکدار روشنی ہوتی ہے۔ وہ اس دُنیا کی روشنی جیسی نہیں ہوتی۔ وہ چمکدار ہونے کے باوجود جھلسا دینے والی یا گرم نہیں ہوتی۔ موت کا قریبی تجربہ کرنے والے لوگوں نے دیکھا کہ ان کے ہاتھ روشنی کے بنے ہوئے ہیں پھر ایک روشن اور متبرک ہستی آتی ہے جو ان کو ایسی محبت، گرمی اور پیار میں لپیٹ لیتی ہے۔ جیسی کہ اس سرزمین پر کبھی نہیں ہوتی۔ یہ روشنی انہیں امن اور خوشی مہیا کرتی ہے۔ اس دوران ان کے تمام اعمال ان کی نظروں کے سامنے سے گزر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے احساسات کا پتہ چلتا ہے بلکہ دوسروں کے احساسات بھی معلوم ہوتے ہیں۔ یہ روشنی کا وجود ان کو اچھائی برائی کی تمیز میں مدد دیتا ہے اور یہ دیکھنے میں بھی مدد دیتا ہے کہ ان کا مستقبل کس طرح بہتر ہوسکتا ہے۔

کچھ لوگوں نے یہ بھی بتایا کہ انہیں یہ اختیار دیا گیا تھا کہ وہ اسی طبقے میں رہیں گے یا دُنیا میں واپس جانا چاہیں گے۔ کچھ لوگوں کو بتایا گیا کہ انہیں دُنیا میں واپس جانا ہوگا۔ بہت سے لوگوں نے بتایا کہ وہ اس طبقے سے اس دُنیا میں واپس نہیں آنا چاہتے تھے۔ لیکن چونکہ ابھی ان کا ہمیشہ کے لئے جسم چھوڑنے کا وقت نہیں آیا تھا اس لئے وہ اچانک واپس اپنے جسم میں پہنچ گئے۔ انہوں نے دوبارہ اپنے آپ کو ہسپتال میں اپنے جسم میں پایا۔ بہت سے لوگوں نے بتایا کہ جب ان کی طبّی موت واقع ہوئی تو انہوں نے اپنا آپریشن ہوتا ہوا بھی دیکھا اور ڈاکٹروں اور نرسوں کو باتیں کرتے ہوئے بھی سنا۔ طبّی عملے کے لئے یہ سمجھنا مشکل تھا کہ وہ لوگ جنہیں مردہ قرار دے دیا گیا جسم سے باہر کس طرح ان کی باتیں سنتے یا انہیں دیکھتے تھے۔ جسمانی دُنیا اور گلی دُنیا کی سرحد پر ریڈیائی روشنی کے تجربات بڑے عجیب معلوم ہوتے ہیں لیکن وہ لوگوں جنہوں نے اپنی زندگیاں مراقبے میں گزاری ہیں انہوں نے اکثر دیکھا ہے کہ دوسری دُنیا کے پرے کیا ہے۔

1970 سے قبل بہت کم سننے میں آیا تھا کہ کسی نے موت کے دروازے سے پرے کی جھلک دیکھی ہو۔ کچھ لوگوں کو اس کا تجربہ ہوا ہوگا لیکن کسی ایک آدھ نے ہی دوسروں کو بتایا ہوگا۔ ڈاکٹر موڈی کی کتاب چھپنے کے بعد بہت سے لوگوں نے اپنے تجربات بیان کئے۔ ان

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

لوگوں کے تجربات میں فرق ہے۔ لیکن ایک چیز سب میں مشترک ہے اور وہ ہے اندرونی روشنی۔ کچھ لوگوں کو NDEs کسی حادثے کے نتیجے میں ہوا۔ کچھ کو مرنے سے قبل کے وقت میں یہ تجربہ ہوا۔ انہیں یہ جان کر سکون ہوتا ہے کہ اس زندگی کے بعد بھی ایک زندگی ہے۔ اب اس حوالے سے بہت سی تحقیقات چل رہی ہیں۔ جسم سے باہر کے یہ تجربات سائنس دانوں کے لئے نئے ہوں گے لیکن خدا رسیدہ بزرگوں نے تو بارہا رُوحانی طبقات میں پھرنے کے واقعات بیان کئے ہیں۔ اور کہا ہے کہ وہاں محبت، سرور اور حسن ہے۔ مختلف مذاہب کا موازنہ کرنے والے دیکھیں گے کہ یہ تجربات مختلف مذہبی کتابوں اور روایات میں ملتے ہیں۔ کچھ مذاہب کے بانیوں نے دوسری دُنیا کے سفر کا ذکر کیا ہے۔ دوسری دُنیا کے حوالے اور وہاں کی روشنی کا ذکر بھی ملتا ہے۔ بائبل میں بھی دوسری دُنیا میں داخلے کا ذکر ہے:

"سامنے سیدھی نظر جماتے ہوئے داخل ہوجاؤ کیونکہ گیٹ سامنے بالکل سیدھا ہے مگر راستہ تنگ ہے، جو زندگی کی طرف جاتا ہے لیکن بہت کم لوگ اس راستے کو پاتے ہیں۔"

گرونانک نے جپ جی میں لکھا:

"سچ کھنڈ بے شکل کی جگہ ہے۔ یہاں وہ ساری مخلوق کو پیدا کرتا ہے اور اسی عمل میں خوش ہے۔ یہاں بہت سے طبقات ہیں۔ آسمانی سسٹم اور کائناتیں جن کا گننا اَن گنت کا گننا ہے۔ تمام شکلیں یہاں بنتی ہیں اور اس کی رضا کے مطابق حرکت کرتی ہیں۔ جو کوئی اس نظارے کو دیکھتا ہے وہ اسے سوچ کر بہت خوش ہوتا ہے لیکن او نانک اس کا حسن ایسا ہے جیسا کسی ناممکن کو بیان کرنے کی کوشش۔"

پہلے موت کے بعد زندگی کا مطالعہ یا بحث مذہبی خیالات والوں کے ایک محدود طبقے میں ہوتی تھی۔ اسکول یا ہسپتالوں میں اس کا کہیں ذکر نہیں ہوتا تھا۔ اگر کسی کو کوئی تجربہ ہوتا بھی تھا تو وہ اس لئے خاموش رہتا تھا کہ لوگ اسے پاگل کہیں گے۔ لیکن جب ڈاکٹروں اور

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سائنس دانوں نے NDEs کے کیس معلوم کرنے شروع کئے تو پتہ چلا کہ یہ تجربہ لوگوں کو اتنی زیادہ تعداد میں ہوا ہے کہ جس کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اس قسم کا تجربہ کرنے والے لوگ ہوش مند اور قابلِ اعتماد لوگ تھے۔ ڈاکٹروں کی تحقیقات سے پتہ چلا کہ ان میں ایسی حیران کن مماثلت پائی جاتی تھی جو قوم، مذہب اور سماج کی حدود سے بالا تر تھی۔ مختلف مذاہب اور ممالک کے لوگ جنہوں نے کبھی NDEs کے بارے میں سنا بھی نہ تھا۔ وہ ایک ہی طرح کے واقعات بیان کررہے تھے۔ اور طبّی حلقوں میں یہ زبان زد عام ہے۔ اس نے ہماری سوچ کے لئے ایک نیا راستہ کھول دیا ہے کیونکہ وہ دُنیا بھی ہماری اس دُنیا کے ساتھ ساتھ چلتی ہے۔ کیا ہم NDEs کے بغیر روشنی دیکھ سکتے ہیں۔ لوگ سوچتے ہیں کہ کیا NDEs کے تجربے کے بغیر بھی دوسرے طبقات میں پہنچا جاسکتا ہے، اگر روشنی کی دُنیا اس دُنیا کے ساتھ چلتی ہے اور مہلک قسم کے حادثات کے ذریعے لوگ وہاں پہنچتے ہیں تو کسی وقت ہم وہاں کیوں نہیں پہنچ سکتے۔ سائنس دانوں کے لئے یہ سوال نیا ہوگا لیکن مشرق کے یا یوگا اور مراقبے کا مطالعہ کرنے والوں کے لئے نیا نہیں ہے۔ دراصل مراقبے کا مقصد ہی دوسری دُنیا کا تجربہ حاصل کرنا ہے۔

مراقبہ جسم سے بالا تر ہونے کا قدرتی اور آسان طریقہ مہیا کرتا ہے۔ اس سائنس کے طالب علم اندرونی روشنی کے ساتھ رابطہ رکھنے کے قابل ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لئے نہیں ہے جو موت کے دروازے میں سے گزر کر جاتے ہیں۔ یہ روشنی اس زندگی کے دوران ہی ہم میں سے ہر ایک کی منتظر ہے جس طرح ایک NDE کے لئے روشنی ایک نمایاں خصوصیت ہے۔ اسی طرح وہ لوگ جو مراقبے کے ذریعے جسمانیت سے اوپر اٹھتے ہیں اس کا بار بار حوالہ دیتے ہیں۔ بائبل میں آسمانی متبرک روشنی اور بالائی طبقوں کا ذکر آیا ہے۔ حضرت عیسیٰ نے فرمایا:

"اگر تیری آنکھ صرف ایک ہوجائے تو تیرا جسم روشنی سے بھرپور ہو۔"

پندرھویں صدی میں ہندوستان میں کبیر صاحب اور گرو نانک صاحب نے مراقبے کی سائنس کا درس دینا شروع کیا۔ انہوں نے کہا کہ جسمانیت سے اوپر اٹھنے کا ہنر ہر کوئی سیکھ سکتا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہے خواہ وہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتا ہو۔ اس طرح انہوں نے یہ طریقہ ہندوؤں اور مسلمانوں سب کو بتایا۔ ان کی روایات کو برقرار رکھا گیا اور طریقہ اس طرح بتایا گیا کہ جس پر ہر انسان عمل کر سکتا ہے۔ اس طریقے سے ہم رُوحانی طبقات میں داخل ہو کر سکون، خوشی اور سعادت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس طرح ہم اندرونی روشنی بغیر موت کے قریبی تجربے (NDE) کے دیکھ سکتے ہیں۔ یہ ایسا عمل ہے جو ہم ہر روز اپنے گھر میں آرام کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ باقاعدگی سے اندر روشنی دیکھتے ہیں۔ روشنی میں سرایت کرنا ان کے لئے جسمانیت سے بالاتر ہو کر آسمانی طبقات میں جانے میں مددگار ہوتا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے دوسری دُنیا میں سفر کیا جا سکتا ہے اور وہی خوشی اور سعادت حاصل ہو سکتی ہے جو NDE والوں کو ہوتی ہے۔ اندرونی طبقات کے سیّاح مثلاً کبیر صاحب وغیرہ نے اندرونی طبقات میں بہت سی روشنیوں کا ذکر کیا ہے۔ وہ اندرونی خدائی آواز کا ذکر بھی کرتے ہیں۔ جب یہ روشنی اور آواز خدا کے وجود سے نکلی تو اس سے کئی مختلف طبقات پیدا ہوئے۔ ایک تو خاص رُوحانی طبقہ سچ کھنڈ ہے پھر انتہائی لطیف طبقہ ہے جس میں رُوح اور ایک بہت باریک موہوم سا پردہ ہے پھر لطیف طبقہ ہے جس میں رُوح اور مادّہ برابر ہے، اس طبقے میں لطیف طبقے سے زیادہ مادّیت ہے اور یہ کثیف طبقہ جس میں ہم رہتے ہیں اس پر مادّہ زیادہ حاوی ہے اور رُوح بہت کم۔ اس طرح رُوح خدا سے جتنی دُور ہوتی چلی گئی اس میں مادّیت بڑھتی چلی گئی۔ بہت سے مذاہب اس بات کی تعلیم دیتے ہیں کہ جب جسم کو موت آ جاتی ہے تو رُوح، جو ہمیشہ کے لئے لافانی ہے، اس کو کوئی موت نہیں آتی۔ ہم بھی تسلیم کرتے ہیں کہ رُوح روشنی کے عنصر بنی ہے اور یہ جسم کی طرح مادّے کی بنی ہوئی نہیں ہے۔ جن لوگوں کو NDE سے واسطہ پڑا ہے وہ بتاتے ہیں کہ ان کا وجود روشنی کا ہے اور انہوں نے دوسروں کو بھی روشنی کا بنا ہوا دیکھا۔ اسی وجہ سے اس جسمانی دُنیا کے لوگ انہیں نہیں دیکھ سکتے جبکہ وہ ہسپتال میں اپنے بستروں کے اوپر فضا میں تیر رہے ہوتے ہیں۔ ان کی سانسیں بحال کرنے کے لئے ڈاکٹر جو کوشش کر رہے ہوتے ہیں وہ ان کو بھی دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں نے اب یہ سوال کرنا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

شروع کر دیا ہے کہ آیا یہ روشنی کا جسم جو دُنیا سے اوپر اٹھتا ہے یہی رُوح ہے، وہ اسے رُوح کہیں یا نہ کہیں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ حقیقت یہ ہے کہ اس جسم کی اصلیت رُوح ہے۔

خدا رسیدہ بزرگ بتاتے ہیں کہ رُوح خدا کے وجود کا حصہ ہے۔ خدا کی طرف سے روشنی اور آواز بھی اسی جوہر سے ہے۔ مراقبے کے عمل کا طریقہ کار اپنے اندر کی رُوح کو روشن اور آواز کے ساتھ ملا کر جسم سے باہر سفر کرنا ہے۔ جب ہم اپنی توجہ یا رُوح کو اس مقام پر لاسکیں جہاں کہ یہ روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ جڑ سکے تو پھر رُوح اس میں مدغم ہو جائے گی اور اس کے ساتھ رُوحانی طبقوں میں سفر کرے گی۔ اصل میں ہوا یہ ہے کہ ہم اپنے جسم اور دماغ کے ساتھ اس طرح گھل مل گئے ہیں کہ ہم اپنی اصلی حقیقت کو بھول گئے ہیں۔ رُوح بھی اسی جوہر سے ہے جو خدا کا جوہر ہے۔ خدا سراسر محبت، خوشی اور امن ہے اور ہماری صحیح فطرت بھی محبت۔ خوشی اور امن ہی ہے۔ اگر ہم دوبارہ اپنی رُوح کو پہچان سکیں تو ہمیں اپنے اندر خدائی روشنی اور محبت کا تجربہ ہوسکتا ہے۔ ہم اپنے لافانی ہونے کو بھی تسلیم کرلیں گے۔ اس جسم کی موت ہمارے لئے خوفناک نہ ہوگی کیونکہ ہم اپنی زندگی ہی میں اگلی دُنیا کا تجربہ کر چکے ہوں گے۔

مراقبہ کے ذریعے اندرونی طبقات کی سیر

صوفیاء اور اولیائے کرام جنہوں نے اندرونی طبقات کی حقیقت کو پالیا ہے۔ دوسروں کے ساتھ اس علم کا حصہ بٹاتے رہتے ہیں، وہ ہمیں ایسے طریقے بتاتے رہے ہیں جن سے ہم اندرونی روشنی کے ساتھ منسلک ہوسکتے ہیں۔ اس طریقے کو اندرونی روشنی اور آواز پر مراقبہ کہتے ہیں۔ وہ لہر جو خدا کے وجود سے نکلتی ہے پھر اس میں واپس آجاتی ہے یہ ایک طرح سے اللہ کی طرف جانے والی شاہراہ ہے۔ اس شاہراہ میں داخل ہونے کا مقام ہمارے اپنے اندر ہے۔ اولیائے کرام ہماری رُوح کو اس شاہراہ کے ساتھ جوڑ سکتے ہیں جس پر ہم اللہ کی طرف واپسی کا سفر کرسکتے ہیں۔ یہ مقام دونوں ابروؤں کے درمیان پیچھے ہے جسے چھٹا چکر یا دسواں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

دروازہ کہتے ہیں۔ خدا رسیدہ بزرگ اس تیسرے تل پر توجہ مرکوز کرنے پر زور دیتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ زندگی بہت تھوڑی سی ہے۔ ہمیں خدا کو پانے کے لئے صرف ساٹھ، ستر یا سو سال ملے ہیں۔ اولیائے کرام ہمیں بلند ترین مقام سے توجہ شروع کرنے کی تاکید کرتے ہیں تاکہ ہم تیزی کے ساتھ مقامِ حق پر پہنچ سکیں۔

اندرونی روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ مراقبے میں جُڑ کر ہم خدائی لہر پر سفر کرتے ہوئے واپس مقامِ حق پر پہنچ سکتے ہیں۔ پہلے ہم لطیف طبقے میں سفر کرتے ہیں۔ ہم ایک ایسے حلقے میں داخل ہوتے ہیں جس کی روشنی دُنیا کی کسی بھی روشنی سے بالاتر ہے۔ ہمیں ایک ایسی خوشی اور مسرت حاصل ہوتی ہے جو ہمارے پورے جسم کو بھر دیتی ہے۔ ہم اپنا سفر جاری رکھتے ہوئے انتہائی لطیف طبقے میں داخل ہوتے ہیں۔ جوں جوں ہم ایک کے بعد دوسرے طبقے میں جاتے ہیں ہماری شادمانی اور سرور زیادہ سے زیادہ بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ آخر کار ہم خالص رُوحانی طبقے یعنی سچ کھنڈ میں پہنچ جاتے ہیں جہاں مادّے کے تمام موہوم پیکر ختم ہوجاتے ہیں اور ہم خالص رُوح، خالص روشنی اور خالص خیر ہوجاتے ہیں۔ یہاں ہم خالقِ حقیقی میں جذب ہوجاتے ہیں۔ پانی کا قطرہ سرور کے سمندر میں مل جاتا ہے۔

خدا کی ہستی میں مل جانے کا یہ تجربہ ایسا نہیں کہ جہاں ہماری اپنی شناخت ختم ہوجائے یا ہم نیست و نابود ہوجائیں بلکہ ایسا ہے کہ جہاں ہم ہر چیز سے باخبر ہوتے ہیں۔ ہمیں خدائی محبت، نور، علم اور سرور حاصل ہوتا ہے۔ مرنا تو ہر ایک کو ہے لیکن جو لوگ جسمانیت سے اوپر اُٹھ جاتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ موت کوئی چیز نہیں، یہ صرف اس جسم کو اتار دینا اور ایک نیا ہلکا جسم حاصل کر لینا ہے۔ یہ ایک طرح سے باہر والا کوٹ اتار کر نیچے والی باریک بنیان پہن لینا ہے۔ جب ہمیں یہ علم ہوجاتا ہے کہ اس زندگی کے بعد کیا ہوتا ہے تو ہم اپنے گردونواح کے لوگوں کے لئے قوت اور سکون کا باعث بنتے ہیں۔ ہم ان کے ساتھ اپنے رویوں میں بھی انقلابی تبدیلی لے آتے ہیں۔ ہم دوسروں کو یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ موت صرف ایک قسم کی زندگی سے دوسری قسم کی زندگی کی تبدیلی ہی ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اندرونی سفر کے ذریعے تبدیلی

جب ہم مراقبہ کرتے ہوئے اندرونی محبت کے منبع کے ساتھ مل جاتے ہیں تو ہماری یہ محبت دوسروں کو بھی ملنی شروع ہوجاتی ہے۔ ہم اس ناقابلِ یقین تبدیلی کے متعلق پڑھ چکے ہیں جس کا موت کے قریب لوگوں کو تجربہ ہوا ہے۔ ان کا تھوڑا سا روشنی کے وجود کے ساتھ واسطہ اور زندگی پر نظرِ ثانی انہیں یہ احساس دلاتا ہے کہ زندگی میں کس چیز کی اہمیت ہے۔ انہیں پتہ چلتا ہے کہ وہ اس دُنیا کی کوئی چیز اپنے ساتھ نہیں لے جاسکتے۔ ان کے ساتھ جانے والی صرف رُوح ہے یا ان کے خیالات الفاظ اور اعمال کا ریکارڈ ہے۔ انہیں پتہ چلتا ہے کہ دُنیا میں لوگوں سے محبت کرنا اور ان کی مدد کرنا کتنا ضروری ہے، اسی کا اگلے جہاں میں کچھ وزن ہے۔ ان کو پتہ چلتا ہے کہ دُنیا میں وہ معمولی چیزیں بھی تناؤ پیدا کرتی ہیں جن کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ وہ یہ جان جاتے ہیں کہ جسمانی دُنیا بے حقیقت ہے اور یہ کہ ان کی اصل حقیقت جسم نہیں بلکہ رُوح ہے۔ اس طرح وہ جب دوبارہ اس دُنیا میں آتے ہیں تو وہ اپنے طور طریقے بدل لیتے ہیں۔ ان کو پتہ چل جاتا ہے کہ زندگی کا ایک بہت بڑا مقصد ہے اور وہ مقصد یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو پہچانیں اور اپنے رب کو پہچانیں۔ انہیں محبت کے رشتے کی قدر اور اسی دُنیا میں انسانیت کی خدمت کی قدر معلوم ہوتی ہے پھر وہ لوگوں کی پرواہ کرنے لگتے ہیں اور دوسروں کی زندگی میں خوشیاں بھر دیتے ہیں۔

مراقبے سے ہم میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ ہم سے تمام انسانوں کو محبت ملنی شروع ہوتی ہے۔ جب ہمارا لگاتار تعلق اندرونی محبت اور روشنی سے قائم ہوجاتا ہے تو وہ سعادت ہم سے ہمارے تمام ملنے والوں کی طرف پھیلنی شروع ہوجاتی ہے۔ ہم اپنے اردگرد کے تمام لوگوں سے محبت کرنا شروع کردیتے ہیں اور دوسرے لوگ ہماری موجودگی سے امن اور سکون حاصل کرتے ہیں۔ ہم تمام مخلوق کے لئے محبت بڑھانا شروع کردیتے ہیں۔ ہمارا رویّہ ہر ایک کے ساتھ دوستانہ اور محبت بھرا ہوجاتا ہے۔ حتیٰ کہ ہم ادنیٰ قسم کی مخلوق سے بھی پیار کرنے لگتے

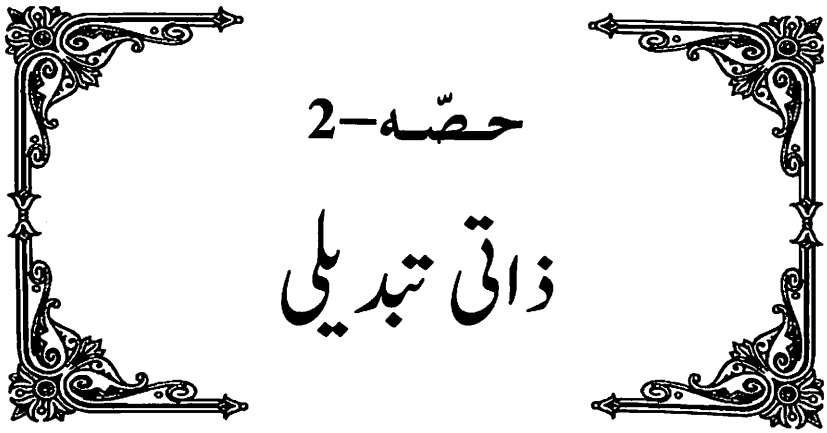
CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہیں۔ جس طرح ہم اپنے خاندان کے کسی فرد کو تکلیف پہنچانا پسند نہیں کرتے اسی طرح خدا کے بڑے خاندان کو بھی تکلیف نہیں پہنچاتے۔ ہم میں تمام اخلاقی خوبیاں بسنے لگتی ہیں۔ اگر ہم میں سے ہر ایک مراقبے کا طریقہ سیکھ لے تو یہ دُنیا مہربان لوگوں سے بھر جائے۔ جنگ و جدل کا خاتمہ ہو جائے۔ ہر ایک کو امن اور خوشی نصیب ہو اور گردونواح والوں کی مدد ہو۔ امن نہ صرف ہمارے اندر ہو بلکہ باہر بھی امن پھیلے، پھر ہم حضور دیدار شاہ صاحب کے شعر کے مطابق کہہ سکتے ہیں کہ:

''میں نے سیکھا ہے زمانے سے محبّت کرنا
تیرا پیغامِ محبّت میرے کام آیا ہے''

اولیائے کرام کو جو روشنی، امن اور خوشی ملتی ہے وہ تمام انسانوں کو دے دیتے ہیں۔ وہ آتے ہیں ہمیں روشنی، خوشی، سکون اور امن دینے کے لئے، ایسی خوشی اور ایسا سکون جو ہمیں شاید خواب میں بھی نہ مل سکے۔ ہمیں دوسری دُنیا کا تجربہ کرنے کے لئے موت کا انتظار بھی نہیں کرنا پڑتا۔ مراقبے کے ذریعے ہم اپنے اندر موجود روشنی اور سکون کو حاصل کر سکتے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri



حصّہ-2

ذاتی تبدیلی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 9

ذاتی تبدیلی کے لئے مراقبہ

کمپیوٹر بنانے کی لیبارٹری میں پرزے جوڑنے کے لئے خاص کمرے ہوتے ہیں۔ یہ پرزے اتنے چھوٹے اور حساس ہوتے ہیں کہ مٹی کا مہین سا ذرّہ بھی ان پر پڑ جائے تو ان کی کارکردگی میں بہت زیادہ کمی واقع ہوسکتی ہے۔ پرزوں کو خراب ہونے سے بچانے کے لئے یہ کام جراثیم سے پاک کمرے میں کیا جاتا ہے۔ کمرے میں کام کرنے والے تمام کارکنوں اور انجینئروں کو اپنا منہ ڈھانپے رہنا پڑتا ہے اور ہاتھوں پر دستانے چڑھانے پڑتے ہیں تاکہ اوزاروں کو خراب ہونے کے امکان کو گھٹایا جاسکے۔ ادویات کے میدان میں جب کسی کو متعدی بیماری ہو تو دوسروں تک جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے بعض حفاظتی انتظامات کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں کہ جن میں معمولی سے وائرس کا پھیلاؤ بھی مہلک ثابت ہوسکتا ہے۔ اپنے جسم کی حفاظت کے لئے ہم جو اقدام کرتے ہیں یا سائنس کے آلات بنانے میں جو احتیاط کرتے ہیں وہ مجھے اپنی رُوح کی حفاظت کی ضرورت کی یاد دلاتے ہیں۔

ہم دراصل رُوح ہیں لیکن ہم اپنے آپ کو جسم سمجھتے ہیں جو ہماری موجودہ زندگی میں ایک خاص تاریخ کو پیدا ہوا اور جو ہمارے ساتھ ہماری جسمانی موت کے دن تک رہے گا۔ لیکن ہمارا اصل وجود ہماری تاریخِ پیدائش سے قبل بھی تھا اور ہماری جسمانی موت کے بعد بھی موجود رہے گا۔ ہمیں اپنے جسم کی حفاظت کرنا ہے تاکہ اس دُنیا میں ہم مؤثر طریقے سے عمل کرسکیں۔ اپنے ذہن کو ترقی دینا بھی ضروری ہے تاکہ ہم پیداواری کام کرسکیں لیکن یہ جسم یا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

دماغ ہمارے ساتھ بہت عرصہ یعنی ساٹھ یا ستر سال تک رہے گا۔ ہماری رُوح کے ساتھ کیا ہوگا یہ ازلی اور ابدی سوال ہے۔ یہ ہمارا لامتناہی وقت تک کا فیصلہ ہے۔ ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہماری رُوح کی شناخت اور حفاظت کیونکر ہو جس سے کہ ہمیں رُوحانی ادراک حاصل ہو سکے۔

ہمارے مراقبے پر خیال کا اثر

جب تک ہماری توجہ ارد گرد کی دُنیا پر جسم پر اور خیالات کی لہر پر مرکوز ہے ہم اپنی حسیاتی لہر کو تیسرے تل پر نہیں لا سکتے۔ مراقبے میں اندرونی روشنی اور آواز کے ساتھ کامیاب رابطہ کے لئے ہمیں توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم چند لمحوں کے لئے بھی مراقبہ کریں تو ہم دیکھیں گے کہ ہمارے خیالات کس طرح ہماری توجہ ہٹاتے ہیں۔ ہمیں اپنے اعمال یاد آنے لگتے ہیں، آپس کی باتیں یاد آنے لگتی ہیں۔ ہم ماضی کے بارے میں سوچنے اور مستقبل کی فکر کرنے لگتے ہیں۔ ذہن ہمیں لگاتار خیالات میں الجھائے رکھتا ہے اور توجہ مرکوز کرنے سے روکتا ہے۔ مراقبے کو ذہنی ٹھہراؤ اور توازن کی ضرورت ہے۔ رُوحانی کامیابی حاصل کرنے کے لئے کامیابی کا دارومدار مراقبے کے دوران اپنے ذہن کو ٹھہرا لینے پر ہے۔

جب ہم مراقبہ کرتے ہیں تو جو کچھ ہم سوچتے، کہتے یا روز مرہ کی زندگی میں کرتے ہیں، اس کا ہمارے ذہن پر بہت اثر پڑتا ہے۔ ہم اپنی ذہنی کیفیت کا موازنہ کر سکتے ہیں جب ہم نے ایک پرسکون دن اپنے دوستوں کے ساتھ گزارا ہو اور اس کے مقابلے میں ہمارا پورا دن اپنے افسر کے سامنے دلائل دینے میں گزرا ہو۔ جب دن پرسکون ہو تو ذہن میں ٹھہراؤ اور توجہ کا مرکوز کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ جب ہم مسائل میں گھرے ہوں تو انہیں بھول کر سکون اور خاموشی حاصل کرنے کے لئے زبردست محنت کی ضرورت ہے۔ رُوحانی ادراک حاصل کرنے کی کنجی ایسی زندگی گزارنے میں ہے جس میں ہم ہر وقت سکون اور ذہنی توازن برقرار رکھ سکیں۔ اگر ہمیں ایک دفعہ یہ ہنر آ جائے تو ہم اپنے ذہن کو مطلوبہ سکون کی تربیت دے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سکیں گے جس کے ساتھ ہم رُوحانی طبقات میں پہنچ سکیں گے۔

جب تک ہماری رُوح تمام کدورتوں سے پاک نہیں ہوجاتی یہ رُوحانی طبقات میں داخل نہیں ہوسکتی۔ یہ ایک سادہ سا قانون ہے۔ اگر ہمارا ذہن منفی خیالات سے داغدار ہے تو ہم مراقبے کے لئے پرسکون نہیں بیٹھ سکتے۔ جب تک ہم پوری ثابت قدمی سے توجہ مرکوز نہ کریں ہم اپنی رُوح اس مرکز پر نہیں لا سکتے جس سے کہ ہم روشنی اور آواز کی لہر پر طبقاتِ بالا کا سفر کرسکیں۔ یہی وجہ ہے کہ اولیائے کرام نے راہِ حق کے متلاشیوں کو ہمیشہ پاکیزہ زندگی گزارنے پر زور دیا ہے۔ اچھی صفات کو ترقی دینا رُوح کی اس حالت کو بحال کرنا ہے جیسا کہ پہلے رُوح خدا کے ساتھ ایک تھی وہ حالت خالص رُوح، محبت اور خالص خیر ہے۔

رُوح کی صفائی کرنا

اگر ہم اپنا تجزیہ کریں تو معلوم ہوگا کہ ہماری رُوح زندگی میں کئے ہوئے اعمال، بے شمار خیالات اور الفاظ سے ڈھکی ہوئی ہے۔ روشن رُوحیں ہمیں ہمیشہ یہ سبق دیتی رہی ہیں کہ کس طرح منفی عادات کو تبدیل کرکے خیالات کی صفائی اور اطمینانِ قلب حاصل کرکے رُوحانی جستجو میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ انہوں نے اپنے آپ کو ذہن، مادّہ اور فریبِ نظر کے پنجوں سے آزاد کرالیا ہے۔ وہ ان طوفانی سمندروں میں اپنے راستے کو اچھی طرح پہچانتے ہیں اور وہ بخیر وعافیت اپنے سفر کے اختتام تک پہنچنے کے لئے ہماری رہنمائی کرسکتے ہیں۔ خدا سے دوبارہ ملنے کے لئے ہماری رُوح ہر اس چیز سے، جو غیر رُوحانی ہے، غیر ادراکی ہے اور محبت سے خالی ہے، سے آزاد ہونا پڑتا ہے۔ رُوحانی طبقات کا دروازہ صرف ان لوگوں کے لئے کھلتا ہے جن کی رُوح صاف ہے۔ اس دُنیا میں ہمیں کوئی ملازمت حاصل کرنے کے لئے یا کالج میں داخلے کے لئے کسی خاص قابلیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح خدائی حلقے میں داخل ہونے کے لئے بھی اللہ تعالیٰ کا ایک خاص مطالبہ ہے۔ بنیادی ضرورت رُوح کی صفائی ہے جس میں ذرّہ برابر بھی میل نہ ہو۔ صدیوں سے ہم منفی خیالات میں لپٹے ہوئے ہیں،

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہمیں صفائی کی کس طرح امید ہوسکتی ہے۔ مراقبے میں وقت دینا اور اخلاقی اقدار کو ترقی دینا ہمارے دائرۂ اختیار میں ہے۔ اگر ہم مراقبے میں وقت گزاریں تو ہم نئے کرموں کے داغ دھبوں سے خیالات کے اجتماع سے اور ان الفاظ اور اعمال سے جن سے ہمارا محاسبہ ہوسکتا ہے اپنے آپ کو بچا لیتے ہیں۔ یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ کس طرح مراقبہ کرنا اور بااخلاق زندگی گزارنا خدا کے حلقے میں داخل ہونے کے لئے ضروری ہے۔ اندرونی روشنی اور مراقبے کا عمل ہماری رُوحانی صفائی کے لئے مددگار ہے اس عمل میں ہم اپنی توجہ تیسرے تل پر، جو دونوں ابروؤں کے درمیان اور پیچھے واقع ہے، مرکوز کردیتے ہیں۔ ہم ایک پرسکون اور آرام دہ طریقے سے بیٹھتے ہیں جس میں زیادہ دیر تک بیٹھ سکیں۔ اس دوران ہم وقتی طور پر اپنی توجہ دُنیا، جسم اور خیالات سے ہٹا لیتے ہیں۔ ہمیں پُرسکوت قاری ہونا چاہئے تاکہ اندر ہم خدا کے اظہار کو دیکھ سکیں۔

مراقبے میں ہمارا واسطہ ذہن سے ہے جس کا کام ہی ہمیں دُنیا میں الجھائے رکھتا ہے۔ وہ ایک کے بعد ایک دوسرا خیال پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ذہن ایک طاقتور کارندہ ہے جو دُنیاوی لذّات میں اُلجھا رہنا چاہتا ہے۔ جب تک رُوح ذہن کے ساتھ ملی ہوئی ہے یہ بھی دُنیا کی لذّات کی طرف کھنچی رہتی ہے۔ خدا کی طرف واپسی کے راستے میں ذہن کی طاقت زبردست رُکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ یہ ہمارے پہلے سے ذخیرہ اندوز اسٹور میں کرموں کا مزید اضافہ کرتا رہتا ہے۔

تین قسم کے کرم ہم جمع کرتے رہتے ہیں — سن چت یا اسٹور ہاؤس کرم: یہ وہ کرم ہیں جو ہم نے پہلی زندگیوں میں جمع کئے — پھر ہیں پرالبھو کرم: یہ ہمارے سن چت یا اسٹور ہاؤس، جو ہمیں موجودہ زندگی میں ملے ہیں، کا حصہ ہیں — پھر ہیں کریامان یا روزانہ کے کرم: یہ نئے کرم ہیں جو ہم اپنی موجودہ زندگی میں کماتے ہیں۔ اس زندگی کے اختتام پر کریامان کرم ہمارے اسٹور ہاؤس کا حصہ بنتے ہیں۔ ان تین قسم کے کرموں پر نظر ڈالنے سے ہم دیکھ سکتے ہیں کہ ہمارا اسٹور ہاؤس کس طرح بھرتا ہے اور ہمارے لئے اپنے آپ کو ان

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اثرات سے بچانا کتنا مشکل ہے۔ جتنا زیادہ ہمارا اندرونی روشنی سے رابطہ ہوگا اتنی ہی زیادہ ہماری رُوح کرموں سے پاک ہوتی جائے گی، یہ پاک سے پاک تر ہوتی جائے گی۔ حتیٰ کہ یہ پاک رُوحانی طبقوں میں داخل ہونے کے قابل ہوجائے گی۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ اچھے اعمال ہمیں خدا کی طرف واپس لے جاسکتے ہیں، بہت کم لوگ یہ جانتے ہیں کہ اچھے اعمال بھی ہمارے اسٹور ہاؤس کے کرموں میں اضافہ کرتے ہیں۔ ہم اچھے کام کریں یا برے ہمیں ان کا بدلہ حاصل کرنا ہے۔ کرشن مہاراج نے کہا ہے کہ اچھے یا برے اعمال لوہے یا سونے کی زنجیروں کی طرح ہوتے ہیں جو ہمیں دُنیا سے باندھے رکھتی ہیں لیکن مراقبے میں گزرا ہوا وقت یا خدا کی یاد نئے کرم پیدا نہیں ہونے دیتی جو ہمیں اس دُنیا کے ساتھ باندھ کر رکھیں۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جو ہمارا خدا کی طرف واپسی کا سفر تیز تر کرتا ہے۔

مراقبہ کس طرح انقلاب برپا کرسکتا ہے؟

روشنی اور آواز محبت کی ایک بہتی ہوئی ندی ہے۔ جب ہم مراقبہ کرتے ہیں تو خدائی محبت ہماری رُوح کو چھوتی ہے۔ یہ ہمارے وجود میں سرایت کرتی ہے اور ہمیں محبت اور سرور سے پُر کردیتی ہے۔ اس پر وجد کی قوت کے ساتھ رابطہ ہماری ہیئت کو بدل کر اپنی طرف لے جاتا ہے۔ نتیجے کے طور پر ہم زیادہ محبت کرنے والے بن جاتے ہیں۔ ہم میں ایک چاشنی اور مہربانی پیدا ہوجاتی ہے جو ہماری رُوح سے باہر پھیلتی ہے۔ اس حالت میں ہم ایسے گناہوں میں مبتلا نہیں ہوتے جو ہماری رُوح کو داغدار کریں۔ ہمارا دل محبت سے بھرپور ہوتا ہے جو کسی کو دکھ یا تکلیف نہیں دیتا۔ ہم صرف اچھے الفاظ بول سکتے اور اچھے کام کرسکتے ہیں۔ ہم زیادہ پرامن ہوجاتے ہیں۔ ہم شیریں، محبت بھرے اور نرم دِل ہوجاتے ہیں۔

حضور دیدار شاہ صاحب اکثر فرمایا کرتے تھے ''جب ہم محبوب کی محبت میں گُم ہوجاتے ہیں تو کسی دوسرے کے متعلق سوچنے کا وقت کہاں ہوتا ہے۔ کمیّں لگانے اور تنقید کرنے کا وقت کہاں ملتا ہے۔'' ہمارا دل اور رُوح خالق کی محبت میں گم کرنے سے ہماری زندگی زیادہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

رُوحانی اور زیادہ پُر جمال ہوجاتی ہے۔ روز مرّہ کی زندگی میں ہم پر جو منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ روزانہ کا مراقبہ ان کا توڑ ہے۔ دُنیاوی کشش بڑی زبردست ہے اور ہم کو اپنی منزل کی طرف بڑھنے کے لئے ہر قسم کی مدد کی ضرورت ہے۔ ہماری رُوح، جو خدا کے وجود کا ہی ایک جزو ہے، اسے خالص ادراک میں ہی سکون ملتا ہے۔ ایک بار جب ہم اندرونی آواز کی لہر کے پانی کا مزہ چکھ لیتے ہیں تو ہم اس سے زیادہ سے زیادہ پینا چاہتے ہیں۔ یہ ہماری توجہ کو آسمانی طبقوں کے سفر کی طرف موڑ دیتا ہے۔ ہماری بیرونی خوشیوں کی کشش کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ ہر بیرونی ترغیب کے ساتھ جو منفی خصوصیت ہوتی ہے ہم اس سے بھی بچ جاتے ہیں۔ جب ہم دُنیاوی خواہشات میں جکڑے ہوئے نہ ہوں تو ہمارا غصّہ، لالچ، تکبر اور لوبھ کم سے کم ہوتا ہے۔ چونکہ ہماری منزل اندرونی دُنیا میں پہنچنا ہوتا ہے تو دُنیاوی محبت کی چمکائی ہوئی تمام منفی عادات مدھم ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

خدا کی طرف واپسی کے سفر کا ایک لازمی جزو اخلاقی اقدار پیدا کرنا ہے۔ اخلاقی اقدار کو ترقی دینے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دریائے محبت میں غوطہ لگایا جائے اور اس میں اتنا کھو جائیں کہ ہمیں اتنا وقت نہ ملے یا اتنی دلچسپی نہ ہو کہ ہم منفی عادات یا ناکامیوں میں الجھ جائیں۔ ہم خدا کی محبت میں اتنا گم ہوجائیں گے کہ ہمیں کسی پر تنقید کرنے یا معمولی جھگڑوں میں الجھنے کے لئے وقت ہی نہ ملے۔ ہمارے پاس دُنیاوی جھگڑوں میں پڑنے کا وقت ہی نہیں ہوگا۔ اس کے بجائے ہمیں اپنی رُوح کو خدا کے ساتھ ملانے اور اپنا وقت ان اعمال میں گزارنے کی دلچسپی ہوگی جو ہمیں اپنی منزل کی طرف تیزی کے ساتھ لے جائیں۔ جب تک ہم اس حالت میں نہیں پہنچ جاتے ہمیں اخلاقی ناکامیوں کو آہستہ آہستہ ایک ایک کر کے ختم کرنا ہے۔ ان کی جگہ عدم تشدّد، سچائی، خلوص، عاجزی، بے لوث خدمت اور سبزیوں کی خوراک کھانے کا مثبت ذوق پیدا کرنا ہے۔ ہم نے نشہ آور ادویات سے، جو ہمارے ادراک کو کم کرتی ہیں، بچنا ہے۔ جب تک ہماری یہ ناکامیاں جاری رہیں گی ہم اپنی رُوح کو زیادہ سے زیادہ دھبوں اور کرموں سے داغدار کرتے رہیں گے۔ ہر دن کے اختتام پر ہم نے اپنے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

خیالات، الفاظ اور اعمال کا محاسبہ کرنا ہے تا کہ ہر قسم کی ناکامیوں کا پتہ چل سکے۔ دوسرے دن ہم اس میں بہتری پیدا کرنے کی کوشش کر کے ان کمزوریوں کو گھٹانے کی کوشش کریں گے۔

اگر ہم اس زندگی میں خدا سے ملنا چاہتے ہیں تو ہمیں روزانہ مراقبے میں وقت دینا چاہئے۔ ہم اپنے ماضی کے اعمال کو ختم نہیں کر سکتے لیکن اپنے مستقبل کو تو سنبھال سکتے ہیں۔ ہم اپنے شعور کو ایسے چناؤ کے لئے استعمال کر سکتے ہیں جو ہماری رُوح کے اس زندگی میں ابدی منزل تک پہنچنے میں مددگار ہو۔ رُوحانی ماہرین نے ہمیں اس ذاتی تبدیلی کا راستہ بتایا ہے۔ اب اس پر پہلا قدم رکھنا ہمارا کام ہے۔ چند دن تک اپنا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ کتنی بار آپ کے ذہنی سکون اور اطمینان میں خرابی ہوئی۔ ایسے مسائل کا خیال رکھیں جن سے آپ کا سکون خراب ہوا۔ کیا یہ غصہ ہے؟ لالچ ہے؟ یا تکبر ہے؟ جب تمہارے ذہن کو بے چین کرنے والے خیالات ابھریں تو اپنے آپ سے کہیں ''اس سے وہ ذہنی سکون خراب ہوگا جو مراقبے کے لئے ضروری ہے۔'' اپنا محاسبہ کریں اور دیکھیں کہ آپ روزانہ ان خرابیوں کی تعداد کو کس طرح گھٹا سکتے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 10

عدم تشدّد کی زندگی

اگر ہم تاریخ کا مطالعہ کریں تو ہمیں جنگ اور فتح کی کہانیاں ملتی ہیں۔ کسی وقت کوئی قوم فاتح ہوتی ہے اور پھر کسی وقت مفتوح۔ زمین اور دولت ہمیشہ کسی ایک کے پاس نہیں رہتی۔ سلطنت، دولت، مذہب اور سیاسی نظریات کے نام پر بہت سی جنگیں لڑی گئیں۔ ہر دفعہ جھگڑے کے اسباب کسی حد تک مختلف ہو سکتے ہیں لیکن ہر دفعہ نتیجہ ایک ہی نکلا، ہزاروں جانوں کا نقصان اور ہزاروں آنکھوں میں آنسو۔ وقتاً فوقتاً بڑے فلاسفر اور دانشور آتے رہتے ہیں جو واضح طور پر سمجھاتے رہے ہیں کہ زندگی کتنی قیمتی اور متبرک ہے۔ وہ اپنے ہم عصروں کو پیغام دیتے رہے ہیں کہ طاقت، دولت اور تکبر کے لئے انسانی زندگیوں کو خطرے میں ڈالنا کتنا برا ہے۔ مشرق میں ہمارے پاس مہاتما گاندھی اور مغرب میں مارٹن لوتھر کنگ نے ہمیں عدم تشدد کی تلقین کی۔ عدم تشدد کا طریقہ استعمال کر کے گاندھی نے ہندوستان کو آزادی دلوائی اور مارٹن لوتھر کنگ نے امریکہ میں انسانی حقوق کی صورتحال اور سیاہ فام لوگوں کی مشکلات کی جانب توجہ مبذول کروائی۔

انسانیت ان رُوحوں کی عظمت کو تسلیم کرتی ہے جو اپنے جذبات کو قابو میں لا کر غصے سے بچ جاتے ہیں۔ ہر سال کوئی نہ کوئی انسان اپنے اس کام کے لئے نوبل انعام حاصل کرتا ہے۔ امن کے لئے انفرادی کوششوں پر مبنی، شہری اور سماجی تنظیموں کی طرف سے بھی امن کے ایوارڈ دیئے جاتے ہیں۔ اگر ہماری سوسائٹی میں امن کی اتنی قدر و قیمت ہے تو پھر اس سے اتنا گریز کیوں ہے۔ کیا اس دُنیا میں امن ممکن ہے اور ہم اسے کس طرح حاصل کر سکتے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

یہ سوالات ہماری سرزمین کے مستقبل کے لئے نہ صرف تشویشناک ہے بلکہ رُوحانی راستے پر چلنے والوں کے لئے فیصلہ کن بھی ہیں۔ رُوحانیت کا ایک بنیادی اصول عدم تشدد ہے۔ خدائی حکومت میں داخل ہونے کے لئے ہمیں کسی زندہ مخلوق کو خیال لفظ یا عمل سے دُکھ نہ دینا چاہئے۔ ہماری رُوح ہر لحاظ سے تشدد سے پاک ہونی چاہئے۔

زندگی کی ہر شکل میں اللہ کا کوئی نہ کوئی مقصد ہے

تمام مخلوق اللہ نے بنائی۔ ہر زندہ مخلوق، کیڑے مکوڑے یا جانور اسی کی دستکاری کا حصہ ہیں۔ اگرچہ زندگی کی ننھی ننھی شکلیں ہمیں بے معنی معلوم ہوتی ہیں لیکن زندگی کی ہر شکل میں خدا کا کوئی مقصد ضرور ہے۔ زندگی کی ہر شکل رُوح سے زندہ ہے۔ مخلوق میں ہر وجود اپنے خدا کی طرف واپسی کے سفر پر روانہ ہے۔ اس سفر میں رُوحیں ایک زندگی سے دوسری زندگی کی طرف بڑھ رہی ہیں۔ انہیں انسانی زندگی حاصل کرنے کا شوق ہے۔ تمام مخلوق میں انسانی وجود اعلیٰ ترین ہے صرف یہی ایک شکل ہے جس میں رُوح جسمانیت سے اٹھ کر خدا کی طرف واپس جاسکتی ہے۔ ہم بہت خوش قسمت ہیں کیونکہ ہمیں انسانی جسم ملا ہے خدا کو پانے کے لئے یہ ہمارے لئے سنہری موقع ہے۔ اگر ہم اللہ کو پانے کا یہ موقع کھو دیں تو کیا پتہ کہ ہمیں یہ انسانی جسم کب ملے۔ ہمیں پھر تناسخ (84لاکھ) کے چکر سے گزرنا پڑے گا۔ جب ہمیں انسانی جسم ملا ہے تو ہم پر دو ذمہ داریاں ہیں۔ ایک تو ہماری اپنے آپ کے لئے ہے۔ ہمیں اس انمول تحفے سے فائدہ اٹھانا چاہئے اور اپنی زندگی میں اپنے آپ کو پہچاننا اور خدا کو پانا چاہئے۔ دوسرے یہ کہ خلقِ خدا کی خدمت کرنی چاہئے۔ ہمیں یہ جاننا چاہئے کہ مختلف قسم کے جسموں میں رُوحیں بڑی تکلیف سے گزر رہی ہیں۔ زندگی کی چھوٹی شکل میں ایسے اجسام بھی ہیں جو صرف زندگی قائم رکھتے ہیں۔ ان کی زندگی کا مقصد صرف کھانا، اپنی حفاظت کرنا اور نسل پیدا کرنا ہے۔ وہ اپنے آپ کو پہچاننے اور خدا کو جاننے کی صلاحیت نہیں رکھتے، ہمیں زندگی کی ہر شکل سے ہمدردی کرنی چاہئے۔ انہوں نے پہلے ہی بڑی مصیبتیں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

برداشت کی ہیں۔ ہمیں اس میں اور اضافہ نہیں کرنا چاہئے۔

عدم تشدد کے لئے رُوحانی ضرورت

رُوحانی راستے کے سالک کے لئے عدم تشدد کو اپنانا نہایت ضروری ہے۔ ایک وجہ تو کرموں کے قانون کے گرد گھومتی ہے۔ یہ قانون کہتا ہے کہ ہر عمل کا ردِّعمل ہوتا ہے۔ ہم جیسا بوئیں گے ویسا ہی کاٹیں گے۔ ہم جو کچھ بھی کرتے ہیں وہ ہمارے کرموں کے حساب میں جمع ہوتا ہے۔ اگر ہم کسی زندہ مخلوق کو زخمی کرتے ہیں تو اس کام کا بدلہ ہمیں مہربانی سے ادا کرنا چاہئے۔ جو لوگ اس قانون سے ناواقف ہیں وہ دوسروں کو نقصان پہنچاتے ہیں لیکن اس کے نتائج سے بے خبر ہیں۔ اگرچہ قانون کی عدالتوں میں کچھ جرموں کی سزا ملتی ہے پھر بھی بظاہر بہت سے جرائم ایسے ہیں جن کی کوئی سزا نہیں ملتی۔ ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ ہم سزا سے بچ گئے لیکن جلد یا بدیر ہمیں اپنے کئے کی سزا پانی ہی ہے، وہ اس زندگی میں ہو یا آئندہ زندگی میں۔ کرموں کا قانون بہت بے رحم ہے۔ رُوحانیت کے سالک تشدّد کے کسی بھی عمل سے بچتے ہیں۔ اگر ہم اپنے کرموں کا قرض گھٹانا چاہتے ہیں تاکہ ہم اپنے خدا کی طرف واپس جاسکیں تو ہمیں عدم تشدّد کا راستہ اختیار کرنا پڑتا ہے۔

عدم تشدّد اپنانے کی دوسری وجہ یہ ہے کہ زندگی کی دوسری شکلوں پر تشدّد کرنا گویا خدا کی خلقت میں دخل اندازی کرنا ہے۔ اگر ہم خدا کے بچوں سے برا سلوک کریں گے تو ہم کس طرح خدا سے توقع رکھ سکتے ہیں کہ وہ ہمیں رُوحانی طبقات میں داخل ہونے دے گا۔ ہم زندگی کی نچلی شکلوں کو کوئی اہمیت نہ دیں۔ ہم سمجھیں کہ کیڑے مکوڑے قابلِ نفرت ہیں اور رینگنے والے جانور بیکار ہیں لیکن کسی وجہ سے جسے خدا ہی بہتر جانتا ہے ہر شکل اسی نے پیدا کی ہے اس کے لئے سب اس کے بچے ہیں۔ اس سے زیادہ یہ کہ بیرونی شکل اندرونی شکل کا صرف خول ہے اور یہ کہ رُوح خدا کے وجود کا حصہ ہے۔ اگر ہم اپنے بچوں کے ساتھ اتنی محبت کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ جو ساری مخلوق کا خالق ہے وہ اس سے کتنی محبت کرتا ہوگا۔ اس

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کے دُکھ کا اندازہ لگائیں جب اس کی زندگی کی ذہین ترین شکل اور اعلیٰ ترین مخلوق یعنی انسان اس کے کم رتبے والے بچوں کو مجروح کرے۔ ہم جو اس کی اعلیٰ ترین مخلوق ہیں ہمیں اس کی مخلوق سے زیادہ رُوحانی اور با اخلاق ہونا چاہئے۔ ہمارا فرض ہے کہ جس اعلیٰ مقصد کے لئے اللہ نے ہمیں پیدا کیا ہے ہم اس کے مطابق زندگی بسر کریں اور زندگی کی نچلی شکلوں کی مدد کریں اور ان کی حفاظت کریں۔ اسی لئے رُوحانی سالک سبزی خوری کی تلقین کرتے ہیں۔ خدا نے انسان کو خوراک کے لئے بہت سی نباتات دی ہیں۔ ہمیں اپنی زندگی کے لئے جانور، پرندے یا مچھلی مارنے کی ضرورت نہیں۔ اگر ہم اپنی رُوح کو خدا سے ملانا چاہتے ہیں تو اپنے آپ کو پاک رکھنا ہوگا۔ ہمیں تمام مخلوق کے ساتھ محبت کرنی چاہئے۔ اگر ہم خدا کے بچوں کے ساتھ محبت نہیں کرتے تو ہمیں خدا کی محبت کا دعویٰ نہیں کرنا چاہئے۔ جو محبت ہم اپنوں سے کرتے ہیں وہی محبت تمام انسانوں اور مخلوق کو ملنی چاہئے۔ ہمیں جاننا چاہئے کہ ہر دھڑکنے والے دل میں رُوح ہے جو ہماری رُوح سے مختلف نہیں ہے۔ تمام رُوحیں خدا کے وجود کا حصہ ہیں۔ تمام رُوحیں ایک گہرے بندھن میں بندھی ہوئی ہیں۔ ہم میں بھی وہی رُوح ہے جو زندگی کی دوسری شکلوں میں ہے۔ ہمیں دیکھنا چاہئے کہ کسی رُوح کو نقصان نہ پہنچے کیوں کہ جب ایک حصے کا نقصان ہوتا ہے تو سارا سسٹم متاثر ہوتا ہے۔

عدم تشدّد کس طرح پیدا کیا جائے؟

عدم تشدّد کے کئی پہلو ہیں۔ کسی کو خیال، زبان یا عمل سے دُکھ پہنچانا بھی اسی میں شامل ہے۔ عدم تشدّد کی کئی شکلیں ہیں جن کے بارے میں ہم کبھی خیال بھی نہیں کرتے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہمیں کسی کو مارنا یا دُکھ نہیں دینا چاہئے۔ ہم اپنے آپ پر اتنا کنٹرول کر سکتے ہیں جس سے کسی کو جسمانی تکلیف نہ پہنچے لیکن ہم بے پرواہ ہیں۔ ہمیں اپنی ان دونوں چیزوں کا تجزیہ کرنا چاہئے اور اپنی ناکامیوں پر قابو پانے کے طریقے سوچنے چاہئیں۔ زیادتی یا دُکھ دینا بیہودگی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ کسی کو گالی نہیں دینی چاہئے لیکن ہم اپنے تکبّر کو ابھارنے کے لئے روزانہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

دوسروں کو ستانے والی کتنی باتیں کرتے ہیں، اگر ہم روزانہ اپنے آپ کو سنیں تو ہم دیکھیں گے کہ جب دوسرے غلطی کرتے ہیں تو ہم کہتے ہیں کہ وہ بے وقوف ہیں۔ جب دوسرے غلط جواب دیتے ہیں تو ہم ان کو پریشان کرتے ہیں۔ جب لوگ غلطی کرتے ہیں تو وہ پہلے خود ہی برا محسوس کرتے ہیں لیکن ہم ان کی کمزوری کا اظہار کر کے جلتی پر تیل گراتے ہیں۔ بہت سے تکلیف دہ الفاظ ہماری اپنی انا کو ابھارنے کی کوشش ہوتے ہے اور یہ کہ ہم ان سے بہتر ہیں۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ اس عمل میں ہم کتنے لوگوں کے جذبات کو مجرُوح کرتے ہیں؟

ہم اکثر دوسروں پر طنز کرتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو ذہین اور ظریف ظاہر کرتے ہیں لیکن ایسا کرنے سے دوسرے کے جذبات کو ٹھیس پہنچتی ہے۔ مزاح ہمیشہ مثبت ہوتا ہے اور یہی اس کی چاہت ہوتی ہے لیکن اس سے کسی کا دل نہیں دُکھنا چاہئے۔ مزاح تو ایک شغل ہے لیکن اس سے بھی کسی کی دل شکنی نہیں ہونی چاہئے۔ زبان سے تشدّد کی دوسری شکل تعصب اور کٹرّپن ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ مختلف مذاہب، ممالک یا رنگ وغیرہ پر منفی تنقید کرتے ہیں۔ پچھلی چند دہائیوں سے مساوی حقوق کے قوانین بنائے گئے جو انسانیت کے لئے مستحسن قدم ہے۔ پچھلے چند سالوں سے کورس کی کتابوں پر بھی نظرِ ثانی کی گئی تا کہ مختلف مذاہب یا اقوام کی تکذیب نہ ہو۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم کسی پر ایسی تنقید نہ کریں جو کسی کی دل شکنی کا باعث ہو۔ زبان سے تشدد کی ایک شکل خاندان، دوستوں، میاں بیوی، بچوں اور والدین میں جھگڑے ہیں۔ ہماری نفسیاتی تربیت یہ کہتی ہے کہ ناموافقت ایک قدرتی امر ہے۔ رائے کا اختلاف ہونا قابلِ قبول ہے لیکن یہ لڑائی کی حد تک نہیں جانا چاہئے۔ ناموافقت، دلیل اور لڑائی میں ایک بنیادی فرق ہے۔ ناموافقت یہ ہے کہ دو افراد کی رائے ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ وہ اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں اور ساتھ ہی یہ تسلیم بھی کرتے ہیں کہ ہر انسان کا اپنا نکتہ نظر ہوتا ہے۔ دلیل میں ہر ایک دوسرے کو یہ جتلانے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ سچا ہے لیکن لڑائی میں تشدّد آ دھمکتا ہے اور فریقین اپنی بات منوانے کے لئے سخت الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ پھر اس تلخی کا فیصلہ ایک دوسرے کے جذبات کو مجروح کرنے والے الفاظ کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ساتھ ہوتا ہے۔ غصّے کی حالت میں ہم بہت سی ایسی باتیں بھی کہہ دیتے ہیں جو بہت سخت اور جھوٹی ہوتی ہیں۔ بعد میں ہم اپنے کئے پر پچھتاتے ہیں لیکن اس وقت تک کسی کو تکلیف پہنچ چکی ہوتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ زبان کا زخم تلوار کے زخم سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ تلوار کا زخم کچھ عرصے کے بعد بھر جاتا ہے زبان کا نہیں بھرتا۔ ہمیں الفاظ کو احتیاط سے تولنا اور پھر بولنا چاہئے۔ اگر ہم ٹھنڈے دل سے اختلاف کریں تو وہ قابلِ قبول ہے۔ ہمیں اپنی بحث کو لڑائی کی حد تک نہیں لے جانا چاہئے۔ ہمیں اپنی زبان پر قابو رکھنا چاہئے۔ اگر ہم ایسا کریں گے تو ہم دیکھیں گے کہ ہمارے بہت سے معاملات محبت سے طے ہو جائیں گے اور اس عمل میں نہ تو ہم کسی کو دُکھ دیں گے اور نہ کوئی ہمیں دُکھ دے گا۔ یہ صرف اسی صورت میں ہوگا جب ہم دل کی گہرائیوں سے سوچیں کہ ہم دن میں کتنی بار دوسروں کا برا سوچتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سوں کو دوسروں کا برا چاہنے کی عادت ہوتی ہے۔ اگرچہ ہم خود اس میں سے کوئی عمل نہ کریں لیکن ہم دل سے کسی کا برا چاہ سکتے ہیں۔ کچھ دوسروں کے دولت عزت اور خوشحالی چھن جانے کی خواہش کرتے ہیں۔ کچھ دوسروں کی خوشیوں کو دیکھ کر برداشت نہیں کر سکتے۔ کبھی ہم سوچتے ہیں کہ دوسرا اپنے مقصد میں ناکام ہو اس امید پر کہ ہمیں اس چیز کے حاصل کرنے کا بہتر موقع مل جائے گا۔ اگر ہم اپنی اس کمزوری کو جان جائیں تو پیدا ہوتے ہی ان خیالات کو روکا جاسکتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ہر ایک کو ایک بڑے خاندان کا حصہ سمجھا جائے۔ ہم کبھی اپنے بیوی بچوں کا برا نہیں چاہتے۔ اگر ہم یہی محبت تمام مخلوق کو دے سکیں تو اس سے دوسروں کا برا چاہنے کا منفی رجحان قابو میں آ سکتا ہے۔ خیال میں تشدّد کی عام شکل یہ ہے کہ ہم دوسروں پر تنقید کرتے ہیں۔ ہم سوچتے ہیں کہ اس آدمی نے وہ کام کتنے بھدّے طریقے سے کیا یا فلاں نے کتنی بے وقوفی کا کام کیا۔ یا یہ کہ دوسرا آدمی کتنا نااہل ہے۔ ہم سارا دن کئی لوگوں کو ذہنی ملامت کرتے ہیں۔ ہمارا ذہن اس پھندے میں اتنا پھنسا ہوا ہے کہ ہم کبھی کبھی بہت زیادہ محبت کرنے والوں پر بھی تنقید کرتے ہیں۔ ہم ان کا برا چاہتے ہیں۔ جب ہماری

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

خواہش کے خلاف کوئی واقعہ ہوجائے تو ہم جن سے بہت زیادہ محبت کرتے ہیں ان کا بھی برا چاہتے ہیں۔

خیالات کی طاقت

ہمیں اس بات کا احساس نہیں کہ خیالات کتنے طاقت ور ہوتے ہیں۔ شہنشاہ اکبر اور بیربل کی ایک کہانی ہے۔ بادشاہ اکبر کا ایک وزیر جس کا نام بیربل تھا اپنی سمجھ کے لئے بڑا مشہور تھا۔ بیربل بادشاہ کو ثابت کرنا چاہتا تھا کہ خیالات کتنے طاقت ور ہوتے ہیں۔ چنانچہ اس نے بادشاہ سے کہا کہ جب ایک خاص آدمی اس کے پاس پہنچے تو بادشاہ اس کے بارے میں کوئی بری بات سوچے۔ بادشاہ نے اس کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے پاس آنے والے آدمی کے متعلق کچھ برا سوچا۔ جب وہ آدمی قریب آ گیا تو بادشاہ نے اس سے پوچھا جب تم نے پہلی بار میرا چہرہ دیکھا تو تو نے کیا سوچا۔ آدمی نے جواب دیا ''اچانک میرے دل میں تجھے مارنے کی خواہش پیدا ہوئی۔'' اس آدمی کے اس طرح سوچنے کی کوئی وجہ نہ تھی لیکن بادشاہ کے پرتشدد خیالات نے اس پر اثر کیا تھا اور اس کا ردِّعمل بھی منفی تھا۔ ہم کسی پر اپنے محبت بھرے خیالات کا اثر بہت اچھے طریقے سے جانتے ہیں۔ بچّے بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ اگر کوئی ان کی طرف محبت بھرے خیالات رکھتا ہے۔ تو وہ فوراً سمجھ جاتے ہیں۔ ہم بھی بڑے حساس ہیں۔ ہم بھی محبت بھرے خیالات کا جواب محبت سے دیتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے منفی خیالات کا اثر بھی دوسرے لوگوں کی سوچ پر پڑتا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارے خیالات صرف ہم تک ہی محدود ہیں لیکن ایسا نہیں ہوتا اس لئے ہمیں محتاط رہنا چاہئے

ہمارے خیالات صرف دوسروں کو ہی نقصان نہیں پہنچاتے بلکہ وہ آخر کار ہمیں بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ جتنا وقت ہم دوسروں کا برا سوچنے میں صرف کرتے ہیں اس وقت میں ہم اپنے قیمتی سانسوں کو ضائع کرتے ہیں۔ دوسروں پر تنقید کرتے وقت ہم اپنا خدا کو پانے کا مقصد بھول جاتے ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ اگر ہم دوسروں کا برا سوچیں گے تو

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مراقبے میں ہماری توجہ مرکوز نہیں ہوتی، دوسرے یہ کہ خیالات سارا دن ہمارے دل میں کھٹکتے رہیں گے۔ تیسرے یہ کہ ہم وہ کام کر رہے ہیں جن کا ہمیں پھل ملے گا اور آخری بات یہ کہ ہم خدا کے بچوں سے پیار نہیں کر رہے ہیں۔ اگر ہم اس کے کسی ایک بچے کا برا چاہیں گے تو وہ ہم سے کیسے خوش ہوگا؟

اپنے رُوحانی سفر پر توجہ قائم رکھو

زندگی کا ہر گزرتا ہوا لمحہ بہت سے مسائل سے بھرا ہوتا ہے۔ اگر ہمارا ذہن ہر انسان کے اقوال اور عمال پر تنقید کرتا رہے تو ہماری حیثیت ایک ٹیپ ریکارڈر سے زیادہ نہیں جو ہر واقعہ پر چلنا شروع ہوجاتا ہے۔ ہمارا ہر سانس قیمتی ہے، اگر ہم اس زندگی کو ضائع کردیں تو کون جانے کہ آئندہ کیا ہوگا۔ ہمیں اپنی نجات کی فکر کرنی چاہئے۔ ہمارا تعلق صرف ہماری رُوحانی ترقی سے ہونا چاہئے۔ دوسرے جو کرتے ہیں انہیں کرنے دو، ہمیں اپنے خدا کی طرف رُوحانی سفر پر مرکوز رہنا چاہئے۔

ہمیں خدا نے دوسروں پر تنقید کرنے کے لئے کرائے پر نہیں لیا ہوا۔ خدا خود ہی ہر ایک کا منصف ہے۔ ہمیں اپنا منصف ہونا چاہئے جس طرح ہم دوسروں پر تنقید کرتے ہیں اگر ہم اسی طرح اپنی چھان بین کریں اور اپنے آپ پر تنقید کریں تو ہمیں معلوم ہوجائے گا کہ ہم میں کتنی خامیاں ہیں۔ اگر ہم اپنی غلطیوں کو درست کرنے کا کام کریں تو ہماری گھر کی طرف واپسی آسان ہوجائے گی۔ ہمیں اپنے تمام منفی خیالات، اعمال اور الفاظ کی جگہ پر عدم تشدّد کے خیالات لانے چاہئیں۔ ہمیں دوسروں کی غلطیوں اور خامیوں کو محبت کی نظر سے دیکھنا چاہئے۔ جب بچّے غلطیاں کرتے ہیں تو ہم ان پر تنقید نہیں کرتے۔ ہم ان پر ترس کھاتے ہیں اور جانتے ہیں کہ انہیں سیکھنے کے لئے بہت سی غلطیاں کرنی ہیں۔ اسی طرح دوسرے بھی رُوحانی سفر کے مختلف مراحل پر ہیں۔ اگر وہ غلطیاں کریں تو ہمیں انہیں محبت اور رحم سے دیکھنا چاہئے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اگر ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں عدم تشدّد پیدا کرلیں تو ہم دیکھیں گے کہ خدا ہم سے خوش ہوتا ہے، اس کی ہم پر رحمت زیادہ ہوجاتی ہے، ہم اپنے اردگرد والوں کے لئے امن اور سکون کا گہوارہ ہوں گے۔ ہم اس کے بچوں کی تکالیف کو کم کرنے میں اس کے ساتھ شامل ہوں گے۔ ہماری ترقی تیز تر ہوگی اور دوسرے تمام اوصاف ہمیں مل جائیں گے۔ اگر ہم میں سے ہر ایک کو یہ منزل مل جائے تو یہ دھرتی ایک ایسے سنہری دور میں داخل ہوجائے گی جس میں کوئی جنگ وجدل نہ ہو، کوئی خون خرابہ اور کوئی مصیبت نہ ہو۔ ہم ایسی دُنیا میں ہوں جس میں ہر مسئلے اور جھگڑے کا حل پرامن ہو۔ حضور دیدار صاحب اس دَور کی دعا کرتے تھے اور میں چاہتا ہوں کہ میں اور آپ اسے حقیقت کے روپ میں دیکھیں، حضور دیدار شاہ صاحب کے یہ اشعار اسی خواہش کا اظہار ہیں۔

امن کی بات چلے پیار کا پیغام چلے
بات جب چل ہی پڑی ہے تو صبح چلے شام چلے
چھاگئی وقت کے میخانے پہ ساون کی گھٹا
ساقیا جام چلے جام چلے جام چلے

مشق

اپنے پُرتشدّد خیالات، الفاظ اور اعمال سے باخبر رہیں۔ چند منٹ مراقبے میں گزار کر ان سے بچیں۔ دن بدن انہیں گھٹانے پر نظر رکھیں حتیٰ کہ وہ صفر ہوجائیں۔ لوگوں کے ساتھ لین دین پر غور کریں، دیکھیں کہ آپ کی ان سے مطابقت ہے یا دلیل یا جھگڑا ہے۔ ناموافقت کو خوشگوار رکھیں اور سخت الفاظ سے تنقید کرکے دوسروں کو دُکھ نہ دیں۔ دُکھ یا گالی دینے والوں کو محبت کے خیالات بھیجیں اور پھر ان کا اثر دیکھیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 11

سچّائی کی زندگی

ایک ماں اپنے بچّے کو لے کر کسی بزرگ کے پاس گئی اور کہا کہ بچہ میٹھا بہت کھاتا ہے۔ دعا کریں کہ یہ زیادہ میٹھا کھانے سے رُک جائے۔ بزرگ نے اسے کچھ دن بعد آنے کو کہا۔ ماں اپنے بچّے کو لے کر چلی گئی اور جب وقتِ مقررہ پر آئی تو بزرگ نے بچّے سے کہا بیٹا زیادہ میٹھا نہ کھایا کرو۔ ماں نے کہا کہ بابا جی اتنی سی بات اسی روز کہہ دیتے۔ میں اس روز بھی اتنی دور سے آئی تھی آج بھی آئی ہوں۔ بزرگ نے فرمایا، بیٹا اس دن تو میں نے خود میٹھا کھایا ہوا تھا۔ اگر میں بچّے سے کہتا کہ میٹھا نہ کھاؤ تو وہ میرا کہا کیسے مانتا؟ آج میں نے خود تین دن ہو گئے ہیں میٹھا نہیں کھایا۔ اب وہ میرا کہا مانے گا۔ یہ مثال اس نظریے کی وضاحت کرتی ہے کہ صرف وہی بات کہی جائے جس پر خود عمل کرتے ہوں۔ رُوحانی سالک کے لئے سچائی اخلاقی صفت ہونے کی وجہ سے اپنانی پڑتی ہے۔ آئیں اس امتیازی خصوصیت کے مختلف پہلوؤں کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ کس طرح اس صفت کو ہم اپنی زندگی کا لازمی حصہ بنا سکتے ہیں۔

جھوٹ کے مختلف پہلو

سچائی میں ناکامی کو کئی حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ جیسے جھوٹ، دھوکا، منافقت اور غیر قانونی فائدہ حاصل کرنا۔ ان میں کچھ خامیاں تو بالکل واضح ہیں جیسے کہ جھوٹ بولنا یا چوری کرنا۔ اس خصوصیت کے کچھ دوسرے پہلو بڑے باریک اور پیچیدہ ہیں۔ شاید ہمیں خبر بھی نہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہو کہ ہم جھوٹ کی کسی شکل میں ملوث ہیں۔ ایک دفعہ ہم اس کی مختلف شاخوں کو سمجھ لیں تو ہم اپنی کمزوریوں سے باخبر ہو جائیں گے اور اپنے آپ میں بہتری پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ پہلے ہمیں یہ سمجھنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ سچائی ہماری رُوحانی ترقی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ اس صنعت کے ہر پہلو کا تجزیہ کرنے سے ہمیں سمجھ آ جائے گی کہ سچائی کی صفت کی ترقی ہمارے خدا کی طرف اندرونی سفر کو کس طرح تیز تر کر دے گی۔ غلط بات کرنا جھوٹ ہے۔ لوگ خیال، زبان اور عمل سے جھوٹ میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس کے بنیادی معنی یہ ہیں کہ وہ سچ کو چھپاتے ہیں۔ جھوٹ کے کئی محرکات ہو سکتے ہیں، بچّے ماں باپ سے اس لئے جھوٹ بولتے ہیں کہ اپنے کئے ہوئے کسی غلط کام کی وجہ سے ملنے والی سزا سے بچ سکیں۔ ملازم اپنے آقا سے اپنی پوزیشن کو بچانے یا اپنے کئے ہوئے کام کی پردہ داری کے لئے جھوٹ بولتا ہے۔ کئی لوگ اپنی ناکامیوں، اور پریشانیوں کو چھپانے کے لئے یا بعض اوقات اپنی بیماری کو دوسروں سے چھپانے کے لئے بھی جھوٹ بولتے ہیں۔ بعض اوقات وہ اس لئے بھی جھوٹ بول دیتے ہیں کہ دوسرے ان کی پریشانیوں کی وجہ سے اُداس نہ ہوں۔

بعض اوقات ہم بلا ارادہ کوئی غلط کام کر بیٹھتے ہیں پھر اس کو دوسروں سے چھپانے کے لئے بھی جھوٹ بولتے ہیں۔ جس معاملے میں ہم قانون شکنی کرتے ہیں ہماری غلطی ایک دوسرے طریقے سے کی ہوئی ہو سکتی ہے لیکن جب ہم اس کو چھپانا چاہتے ہیں تو وہ جھوٹ بن جاتی ہے۔ عام طور پر ہم ان غلطیوں کو چھپاتے ہیں جو ہم نے جان بوجھ کر نہیں کی ہوئی ہوتیں۔ ہم کون ہیں یا کیا ہیں ہم اس پر کھڑے نہیں ہو سکتے۔ اگر نیک نیتی سے کام کرتے ہوئے ہم سے کوئی غلطی ہو جائے تو ہمیں اسے تسلیم کر لینا چاہئے اور دوسروں کی تنقید کے متعلق فکر مند نہیں ہونا چاہئے کئی بار ہم سے کوئی گلاس ٹوٹ جاتا ہے۔ رقم گم ہو جاتی ہے یا کسی سے طے کیا ہوا وقت یاد نہیں رہتا۔ ہماری غلطی بھولنے کی وجہ سے یا انا اہلی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ ہم اکثر اپنی غلطی کا سامنا کرنے کے بجائے ایک کہانی گھڑ لیتے ہیں۔ اب کمزوری کو چھپانے کے لئے ہم کسی لڑائی سے بچنے یا دلیل سے بچنے کے لئے یا دوسروں کی نظر میں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

بہتر آنے کے لئے ایسا کرتے ہیں۔ اگر ہماری غلطی کی وجہ سے کسی کو کوئی تکلیف پہنچی ہو اور ہم قصور اپنے ذمے لینے کو تیار نہ ہوں تو بھی ہم ایسا کر لیتے ہیں۔ کبھی کبھی زندگی میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی آدمی ہم پر بہت زیادہ تنقید کرتا ہے اس کا سامنا کرنے سے بچنے کے لئے بھی ہمیں ایسا کرنا پڑتا ہے۔

وجہ کچھ بھی ہو جب ہم ایک بار جھوٹ بول لیتے ہیں تو اسے چھپانے کے لئے دوسرا اور پھر تیسرا جھوٹ بھی بولنا پڑتا ہے۔ اپنی غلطی کو چھپانے کی کوشش میں وہ غلطی ہم پر مسلط ہو جاتی ہے۔ جب ہم اس غلطی میں شرم اور خوف کا اضافہ کرنے لگتے ہیں تو ہم مزید اس جال میں الجھ جاتے ہیں۔ ان حالات میں مراقبہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے، ہمارا ذہن متفکر ہوتا ہے اور جھوٹ منزل سے ہمیں دور رکھے گا۔

اگر ہم اپنی اصل شخصیت کو چھپانے کے لئے جھوٹ بولتے ہیں یا اپنے آپ کو بڑھا چڑھا کر دِکھانا چاہتے ہیں تو یہ تکبر کی ایک شکل ہے۔ بعض اوقات کسی کے بارے میں ہمارے دل میں بہت احترام ہوتا ہے۔ ہم اس کو بہت اچھا ثابت کرنے کے لئے بھی جھوٹ بول جاتے ہیں۔ کچھ جھوٹ دوسروں کو دُکھ دینے کے لئے بولے جاتے ہیں۔ ہم اپنے قصور کی وجہ سے دوسروں پر الزام دھرتے ہیں یا اپنے رقیبوں کو تکلیف پہنچاتے ہیں۔ یہ جھوٹ زبان کے ذریعے تشدّد کے زمرے میں آتے ہیں۔

ہمارے کسی بھی عمل کے پیچھے جو مقصد یا ارادہ ہوتا ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ ہماری ناکامی کس زمرے میں آتی ہے۔ اگر جھوٹ کسی کا سامنا کرنے سے بچنے کے لئے ہے تو پھر ہمیں دوسروں کے ساتھ ایسے تعلق پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ ہم بے خوف ہو جائیں۔ ہم اپنی حیثیت کو جانیں اور دوسرے بھی ہمیں قبول کرنے کو تیار ہوں۔ ہمیں اتنا مضبوط ہونا چاہئے کہ ہم اپنے کئے کو تسلیم کر سکیں اور اس امر کے باوجود کہ دوسرے ہمیں کیا کہتے ہیں، اگر کوئی دوسرا ہمیں تسلیم کرنے میں دقت محسوس کرتا ہے اور ہم جانتے ہیں کہ ہم نے کسی کو دُکھ نہیں دیا تو سچ بولنا ہی بہتر ہے۔ سچائی بہر حال ایک حسن ہے۔ ہم دوسروں کو خوش کرنے کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

لئے یا ان کے خیال پر پورا اترنے کے لئے جھوٹ کیوں بولیں۔ ہمیں اپنے آپ میں اور اپنے عقیدے میں اتنا مضبوط ہونا چاہئے کہ ہم بہادری سے دُنیا کا مقابلہ کرسکیں۔

جب جھوٹ حقیقت کو چھپانے کے لئے بولا جائے تو ہم فریب کے حلقے میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ہم ایک جھوٹا چہرہ سجانے کی کوشش کرتے ہیں تو ہم اپنے اصلی رنگ کو نقاب کے پیچھے چھپاتے ہیں۔ فریب کا مطلب یہ ہے کہ ہم میں اپنی اصلیت ظاہر کرنے کی طاقت اور حوصلہ نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کے متعلق جو کچھ سمجھتے ہیں اس کی نسبت دوسروں کی رائے ہم پر زیادہ اثر رکھتی ہے۔ ہمیں اپنے اوپر اعتماد ہونا چاہئے۔ ہمیں اپنی غلطیاں چھپانے کی بجائے انہیں ماننا اور ان کا سامنا کرنا چاہئے۔ اگر ہم اپنی غلطیاں دوسروں سے چھپائیں گے تو انہیں اپنے آپ سے چھپائیں گے۔ اپنی ناکامیوں کو چھپا کر ہم ترقی نہیں کرسکتے۔ ہمیں اپنی ناکامیوں کا سامنا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ انہیں جڑ سے اُکھاڑا جاسکے۔ جب تک ہم اپنی خامی کو نہ سمجھیں ہم اس کا علاج نہیں کرسکتے۔

اگر ہم اپنی بیماری کو چھپاتے ہی رہیں اور ڈاکٹر کے پاس نہ جائیں تو علاج نہیں ہوسکتا۔ دوسروں کو دھوکا دینا اور بات ہے لیکن اپنے آپ کو دھوکہ دینے سے ہماری اپنی رُوحانی ترقی رُک جاتی ہے۔ اگر ہم اپنی کوتاہیوں اور خامیوں کا جائزہ لے کر انہیں ٹھیک کرنے کی کوشش نہیں کریں گے تو ہمارا رُوحانی ترقی کا سفر رُک جائے گا۔

جب ہم مکمل طور پر دماغ کے زیر اثر آجاتے ہیں اور کبھی جھوٹ بول کر، کبھی منفی خیالات کے ذریعے اپنی رُوح کو فریب دینے لگتے ہیں تو ہمارا طبقاتِ بالا تک کا سفر رُک جاتا ہے۔ سچائی کے زمرے میں ایک اور کمی منافقت کی ہے۔ یعنی ہم کہتے کچھ اور کرتے کچھ ہیں۔ ہم جو کہتے ہیں خود اس پر عمل نہیں کرتے۔ موجودہ سوسائٹی میں منافقت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ یہ ہمارے مزاج کا حصہ بن گئی ہے۔ والدین بچوں کو جھوٹ اور لڑائی جھگڑوں سے منع کرتے ہیں لیکن انہی بچوں کے سامنے وہ جھوٹ بھی بولتے ہیں اور آپس میں اور دوسروں کے ساتھ لڑائی جھگڑا بھی کرتے ہیں۔ لاکھوں والدین بچوں کو نشہ آور ادویات سے روکتے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہیں لیکن خود ان منفی عادات میں مشغول رہتے ہیں۔ بچّے یہ نہیں سمجھتے کہ وہ یہ کام کیوں نہیں کر سکتے جو والدین خود کرتے ہیں۔ جب بچّے ایک بار اپنے بڑوں کے قول و فعل میں تضاد دیکھتے ہیں تو بڑوں سے ان کا اعتماد اٹھ جاتا ہے۔ اگر بچّے کا اعتماد اپنے والدین سے ایک بار ختم ہوجائے تو اسے بحال کرنا بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ وہ والدین کی زیادہ سے زیادہ حکم عدولی کرنے لگتے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ اس جرم کی کوئی سزا نہیں ہے۔

ہم اپنے مذہبی اداروں میں کئی قسم کی منافقت دیکھتے ہیں۔ ہر مذہب محبت کا درس دیتا ہے۔ ہمیں اپنے پڑوسی سے ایسی ہی محبت کرنے کو کہا جاتا ہے جیسی ہم اپنے آپ سے کرتے ہیں۔ کچھ مذاہب میں اپنے دشمنوں سے بھی محبت کا درس دیا گیا ہے لیکن اگر ہم اخبارات میں دیکھتے ہیں ایک مذہب کے لوگوں کو دوسرے مذہب کے لوگوں پر تشدد کرتے ہیں، یہاں تک کہ ایک ہی مذہب کے ماننے والے ایک دوسرے پر تشدّد کرتے ہیں۔ ہم ایک ہی محبت کے بارے میں مختلف اداروں میں بڑا تضاد پائیں گے تو کسی بھی مذہب کے ماننے والوں کے لئے یہ بڑا مشکل ہوگا کہ جو وسیع فرق وہ اپنے مذہبی سربراہوں کے کہنے اور کرنے میں پاتے ہیں اس کو دُور کر سکیں۔ جب پیروکار اپنے مذہبی رہنماؤں کے رویوں میں تضاد اور منافقت دیکھتے ہیں تو اپنے عقائد پر ان کا ایمان کمزور ہونے لگتا ہے۔

سچ کے حلقے میں ایک بڑی کمی ناجائز فائدہ اٹھانا ہے۔ دھوکہ، رشوت خوری وغیرہ بھی اسی کی قسمیں ہیں۔ جو ہم نے اپنی محنت سے نہیں کمایا اس کو حاصل کر لینا بھی بڑا جرم ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہماری عدالتوں میں چوری، دھوکا دہی اور رشوت لینے والوں کے لئے سخت سزائیں ہیں، اگر ہم اس زندگی میں نہ بھی پکڑیں تو اپنے برے اعمال کا بدلہ تو ہمیں ضرور چکانا پڑے گا۔ ہمیں چاہئے کہ اپنی کمیوں کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ جب حضور دیدار صاحب نے ہندوستان میں ملازمت شروع کی تو انہوں نے دیکھا کہ رشوت بڑی عام تھی، اس حقیقت کے باوجود کہ رشوت قابلِ قبول سمجھی جاتی تھی انہوں نے رشوت لینے سے انکار کر دیا۔ جب ان کو بمبئی میں ایک بڑا ٹھیکہ دینے کے لئے بھیجا گیا تو انہیں بھاری رشوت پیش

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کی گئی مگر انہوں نے انکار کر دیا۔ جب ان کے والد جمال صاحب کو پتہ چلا کہ ان کے بیٹے نے بڑی اخلاقی قدر کو برقرار رکھا ہے تو انہیں بڑی خوشی ہوئی اس کے لئے اپنے بیٹے کو خط لکھا اور ان کی حوصلہ افزائی کی۔

اگر ہم خدا کی طرف واپس رُوحانی سفر پر چل رہے ہیں تو ہمیں سچائی کے ہر پہلو کو ترقی دینی ہوگی۔ اگر ہم خدا کی روشنی منعکس ہونے کے لئے شفاف شیشہ بننا چاہتے ہیں تو شیشے میں کوئی داغ یا نقص نہیں ہونا چاہئے، ہمارے خیالات، الفاظ اور عمل شک و شبہ سے بالاتر ہونے چاہیں۔ جیسا کہ اکثر جمال صاحب کہا کرتے تھے کہ سچ بہت اونچی چیز ہے لیکن اس سچ سے بھی اونچی سچی زندگی ہے۔ ہم سچائی کو اپنائیں گے تو ترقی کریں گے اور رُوحانی سفر میں دوسروں کے لئے مثال بنیں گے۔

سچائی کو کیسے ترقی دی جائے؟

وہ کون سے طریقے ہیں جو ہمارے اندر سچائی کی صفت پیدا کرنے میں مددگار ہو سکتے ہیں؟ ہمیں معلوم ہونا چاہئے کہ ہم دوسروں سے حقیقت چھپا سکتے ہیں لیکن خدا سے نہیں چھپا سکتے۔ وہ سب کچھ جانتا ہے اور ہر وقت ہمیں دیکھتا ہے۔ ہم یہ خیال کر سکتے ہیں کہ خدا جو اتنا طاقتور ہے اور زبردست ہے تو وہ کیوں ہماری فکر کرے گا۔ لیکن وہ کائنات کے ذرّے ذرّے سے باخبر اور اس کا دھیان رکھتا ہے۔ ہم اس کی ہر وقت دیکھنے والی آنکھ سے ایک لمحے کے لئے بھی اوجھل نہیں ہو سکتے۔ جب ہمارے اندر یہ خیال پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ ہر وقت ہمیں دیکھتا ہے اور ہمارے اندر بیٹھا ہے تو ہم پھر دوسروں سے سچائی چھپانے کی کوشش نہیں کرتے۔ سچا ہونا اپنی ناکامیوں کو دیانت داری سے دیکھنا بھی ہے۔ ہم دوسروں سے اپنی خامیاں چھپا سکتے ہیں لیکن اپنے آپ سے نہیں۔

اپنی خامیوں کو نظر انداز کر دینا ہمارے لئے مناسب نہیں۔ رُوحانی ترقی کے لئے ہمیں اپنی خامیوں پر قابو پانا ہوگا۔ اپنی کوتاہیاں دور کرنا ہوں گی۔ دوسروں پر تنقید رُوحانی ترقی میں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہمیں کوئی مدد نہیں دے سکتی البتہ اگر ہم اپنا احتساب کریں تو یہ ہمارے لئے بہت مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ محض بناؤ سنگھار ہمیں حسین نہیں بنادیتا، یہ اصلی اور قدرتی حسن ہوتا ہے جو کسی کو خوبصورت بناتا ہے۔ بناؤ سنگھار اور میک اپ تو محض ایک اضافی مددگار ہے۔ رُوحانی ترقی کا ایک ہی راستہ ہے کہ ہم اپنی خامیوں کا جائزہ لیں اور ان کو دور کریں۔

جب ہم کسی ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو اچھا لباس پہن کر بہت اچھے نظر آتے ہیں لیکن ہم جانتے ہیں کہ ڈاکٹر کو ہمارے لباس میں نہیں بلکہ ہمارے بلڈ پریشر میں، نبض کی رفتار میں اور دیگر جسمانی اعضا کی صحت اور کارکردگی میں دلچسپی ہوتی ہے۔ اور وہ ہماری ظاہری صورت سے زیادہ ہمارے طبّی نظام پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ ہم بن سنور کر اچھے کپڑے پہن کر امتحان دینے کے لئے اسکول جاتے ہیں لیکن استاد کی اصل توجہ ہمارے امتحان کے نتیجے پر ہوتی ہے اسے ہمارے کپڑوں سے کوئی غرض نہیں ہوتی۔ اسی طرح جب ہم خدا کے گھر میں داخل ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں ظاہر کی بجائے اپنا باطن ٹھیک کرنا ہوگا۔ وہ ہماری مدد بھی کرتا ہے اور جو چیزیں ہمیں طبقاتِ بالا میں جانے سے روکتی ہیں وہ ان کو دور کرنے میں ہماری مدد بھی کرتا ہے۔ اللہ کو ہمارے ظاہر میں کوئی دلچسپی نہیں۔ ہمارا عمل بڑا عاجزانہ ہوسکتا ہے اور ہم اپنی کامیابیوں پر فخر کرسکتے ہیں لیکن خدا اس سے بالاتر دیکھتا ہے وہ ہماری درست حالت کو جانتا ہے۔ جو کمزوریاں ہمیں رُوحانی منزل سے دور رکھتی ہیں وہ ان خامیوں کو دور کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ جس طرح ہم دوسروں پر تنقید کرتے ہیں اسی طرح اگر ہم دیانت داری سے اپنے آپ کو پرکھیں گے تو ہمیں اپنی کامیوں کا پتہ چلے گا اور ہم انہیں درست کرلیں گے۔ اپنی غلطیوں کو جاننا اپنے آپ کو سزا دینا نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم سوچتے رہیں اور فکر کرتے رہیں یہ اس لئے ہے کہ ہم اپنی خامیوں کا احساس کریں اور ان کو دُور کرنے کے لئے ٹھوس اقدامات اٹھائیں۔

محض فکر کرنا اور سوچتے رہنا ہماری کوئی مدد نہیں کرتا، یہ صرف قیمتی وقت کی بربادی کا باعث بنتا ہے۔ اس طرح ہماری توجہ اپنی منزل سے ہٹ جاتی ہے۔ غلطی کرنا انسانی فطرت کا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

حصہ ہے لیکن اس کو دُور کرنے کے لئے موثر منصوبہ بندی کرنی چاہئے تا کہ وہ دہرائی نہ جائے۔ ہمیں دوسروں کی غلطیاں معاف کرنے کی عادت بھی اپنانی چاہئے۔ غلطیوں کا احساس پہلا مرحلہ اور ان کو دور کرنے کی کوشش دوسرا مرحلہ ہوتا ہے۔ ہمیں یہ احساس ہونا چاہئے کہ ہمارا خدا ہر پل ہمارے کاموں کو دیکھ رہا ہے۔ ہم انسانوں سے کچھ چھپا سکتے ہیں اِ خدا سے نہیں۔

حضور دیدار شاہ صاحب ایک کہانی بیان کیا کرتے تھے کہ مصر کے بادشاہ کی بیوی زلیخا حضرت یوسف کی بڑی خواہش رکھتی تھی۔ ایک دن زلیخا نے ان کو اپنے پاس بلایا، چونکہ وہ ان کے محل میں ایک تھے ان کو جانا پڑا، باتوں کے دوران حضرت یوسف نے زلیخا کی بری نیت کا اندازہ کر لیا۔ وہ وہاں سے جانا چاہتے تھے لیکن کوئی راستہ نہیں تھا۔ انہوں نے کہا کہ اگر چہ ہم اکیلے ہیں لیکن آپ کے کمرے میں موجود بت ہمیں دیکھ رہے ہیں۔ زلیخا نے کہا کہ بتوں پر کپڑے ڈال کر ان کو ڈھانپ دو۔ یہ ہو گیا تو حضرت یوسف نے کہا کہ جو تمھارے خدا ہیں ان کو تو تم نے ڈھانپ لیا جو میرا خدا ہے وہ مجھے ہر جگہ دیکھ رہا ہے، وہ تو ہر ایک کے اندر ہے۔ اس سے بچ جانے کا کوئی راستہ نہیں۔ وہ سب کچھ جانتا اور دیکھتا ہے۔ ان کی بات سن کر وہ بہت شرمندہ ہوئی اور ان کو جانے کی اجازت دے دی۔ یعنی بات کا خلاصہ یہ ہے کہ ہم کچھ بھی کریں اسے دوسروں سے یا اپنے آپ سے چھپانے کی کوشش کر سکتے ہیں لیکن ہم اپنے اعمال کو خدا سے نہیں چھپا سکتے۔ ہم دُنیا کو خوبصورت چہرہ دکھا سکتے ہیں لیکن خدا ہماری اصلی صورت کو جانتا اور دیکھتا ہے اور ہم کو اس وقت تک مقام بالا میں جانے کی اجازت نہیں دیتا جب تک ہم اپنے تمام داغ ختم نہیں کر لیتے۔ اس کی اندرونی حکومت میں داخل ہونے کے لئے ہمیں پاکیزہ ہونا چاہئے ہمیں جتنی جلدی اس کا احساس ہو جائے اتنا ہی بہتر ہے۔

چنانچہ ہمیں سچائی کی خصوصیات کو ترقی دینے کی کوشش کرنی چاہئے، ہمیں اپنے تمام لین دین میں دیانت دار ہونا چاہئے، ہمیں دھوکا اور منافقت سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہئے،

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اپنی روزی دیانتداری سے کمانی چاہئے۔ ہمیں اپنی حالت کو ایمانداری سے جاننا چاہئے تاکہ ہم ضروری ترقی کر سکیں۔ اگر ہم سچائی کو ترقی دے سکیں تو ہم دیکھیں گے کہ ہماری اندرونی ترقی بڑی تیزی کے ساتھ ہوگی اور ہم اپنی منزل پر بڑی جلدی پہنچ جائیں گے۔

مشق

غور کریں کہ آپ روزانہ کتنی بار جھوٹ بولتے ہیں۔ جھوٹ کی مختلف صورتوں یعنی جھوٹ بولنا، دھوکا دینا، منافقت اور ناجائز فائدہ حاصل کرنا، پر دھیان دیں۔ یہ بھی دیکھیں کہ آپ نے اپنی ناکامیوں کو نہ مان کر کتنی بار اپنے آپ کو دھوکہ دیا ہے۔ اپنا محاسبہ کریں اور جھوٹ کی جگہ سچ کو اپنائیں۔ اس کا اثر اپنے اطمینان قلب پر دیکھیں۔ روز بروز اپنی بددیانتی کی تعداد کو گھٹانے کی کوشش کریں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

حصہ ہے لیکن اس کو دُور کرنے کے لئے موثر منصوبہ بندی کرنی چاہئے تا کہ وہ دہرائی نہ جائے۔ ہمیں دوسروں کی غلطیاں معاف کرنے کی عادت بھی اپنانی چاہئے۔ غلطیوں کا احساس پہلا مرحلہ اور ان کو دور کرنے کی کوشش دوسرا مرحلہ ہوتا ہے۔ ہمیں یہ احساس ہونا چاہئے کہ ہمارا خدا ہر پل ہمارے کاموں کو دیکھ رہا ہے۔ ہم انسانوں سے کچھ چھپا سکتے ہیں لیکن خدا سے نہیں۔

حضور دیدار شاہ صاحب ایک کہانی بیان کیا کرتے تھے کہ مصر کے بادشاہ کی بیوی زلیخا حضرت یوسف کی بڑی خواہش رکھتی تھی۔ ایک دن زلیخا نے ان کو اپنے پاس بلایا، چونکہ وہ ان کے محل میں ایک تھے ان کو جانا پڑا، باتوں کے دوران حضرت یوسف نے زلیخا کی بری نیت کا اندازہ کر لیا۔ وہ وہاں سے جانا چاہتے تھے لیکن کوئی راستہ نہیں تھا۔ انہوں نے کہا کہ اگر چہ ہم اکیلے ہیں لیکن آپ کے کمرے میں موجود بت ہمیں دیکھ رہے ہیں۔ زلیخا نے کہا کہ بتوں پر کپڑے ڈال کر ان کو ڈھانپ دو۔ یہ ہو گیا تو حضرت یوسف نے کہا کہ جو تمھارے خدا ہیں ان کو تو تم نے ڈھانپ لیا جو میرا خدا ہے وہ مجھے ہر جگہ دیکھ رہا ہے، وہ تو ہر ایک کے اندر ہے۔ اس سے بچ جانے کا کوئی راستہ نہیں۔ وہ سب کچھ جانتا اور دیکھتا ہے۔ ان کی بات سن کر وہ بہت شرمندہ ہوئی اور ان کو جانے کی اجازت دے دی۔ یعنی بات کا خلاصہ یہ ہے کہ ہم کچھ بھی کریں اسے دوسروں سے یا اپنے آپ سے چھپانے کی کوشش کر سکتے ہیں لیکن ہم اپنے اعمال کو خدا سے نہیں چھپا سکتے۔ ہم دُنیا کو خوبصورت چہرہ دکھا سکتے ہیں لیکن خدا ہماری اصلی صورت کو جانتا اور دیکھتا ہے اور ہم کو اس وقت تک مقام بالا میں جانے کی اجازت نہیں دیتا جب تک ہم اپنے تمام داغ ختم نہیں کر لیتے۔ اس کی اندرونی حکومت میں داخل ہونے کے لئے ہمیں پاکیزہ ہونا چاہئے ہمیں جتنی جلدی اس کا احساس ہو جائے اتنا ہی بہتر ہے۔

چنانچہ ہمیں سچائی کی خصوصیات کو ترقی دینے کی کوشش کرنی چاہئے، ہمیں اپنے تمام لین دین میں دیانت دار ہونا چاہئے، ہمیں دھوکا اور منافقت سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہئے،

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اپنی روزی دیانتداری سے کمانی چاہئے۔ ہمیں اپنی حالت کو ایمانداری سے جاننا چاہئے تاکہ ہم ضروری ترقی کر سکیں۔ اگر ہم سچائی کو ترقی دے سکیں تو ہم دیکھیں گے کہ ہماری اندرونی ترقی بڑی تیزی کے ساتھ ہوگی اور ہم اپنی منزل پر بڑی جلدی پہنچ جائیں گے۔

مشق

غور کریں کہ آپ روزانہ کتنی بار جھوٹ بولتے ہیں۔ جھوٹ کی مختلف صورتوں یعنی جھوٹ بولنا، دھوکا دینا، منافقت اور ناجائز فائدہ حاصل کرنا، پر دھیان دیں۔ یہ بھی دیکھیں کہ آپ نے اپنی ناکامیوں کو نہ مان کر کتنی بار اپنے آپ کو دھوکہ دیا ہے۔ اپنا محاسبہ کریں اور جھوٹ کی جگہ سچ کو اپنائیں۔ اس کا اثر اپنے اطمینان قلب پر دیکھیں۔ روز بروز اپنی بددیانتی کی تعداد کو گھٹانے کی کوشش کریں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 12

خدائی محبّت

یہ سمجھنے میں لوگوں کو بڑی دقت ہوتی ہے کہ محبت کیا ہے۔ اس سوال کو سمجھنے کی کوشش ازل سے ہو رہی ہے کہ محبت ہے کیا۔ محبت پر لاکھوں نظمیں اور کتابیں لکھی جا چکی ہیں۔ ہر دَور میں فلاسفروں نے اس کی وضاحت کرنے کی کوشش کی ہے۔ ہم میں سے اکثر محبت کے لفظ کو ان احساسات کے لئے استعمال کرتے ہیں جو مختلف رشتوں سے متعلق ہوتے ہیں۔ ہماری محبت ہوتی ہے والدین سے، بہن بھائیوں سے، رشتہ داروں سے۔ کچھ لوگوں کو محبت مال و دولت سے ہوتی ہے، کچھ کو ملک سے ہوتی ہے۔ ہم میں سے اکثر کا ذہن عورت اور مرد کی محبت کی طرف بھی جاتا ہے، لیکن ہماری محبت تمام انسانیت کے ساتھ ہے بلکہ پورے کرۂ ارض کے ساتھ ساتھ خدا سے بھی ہے۔

ہر انسانی رشتے یا بے جان چیزوں کے ساتھ محبت کا تجربہ الگ الگ ہوتا ہے لیکن محبت کی ہر شکل میں ایک خصوصیت مشترک ہوتی ہے۔ اس دُنیا کی کسی چیز کے ساتھ محبت میں اپنی محبوب چیز کے ساتھ لگاؤ کا عنصر پایا جاتا ہے ہمیں اپنی محبوب چیز کی بڑی ضرورت ہوتی ہے، ہمارے دل میں اپنی محبوب چیز کے لئے بڑے ارمان مچلتے ہیں، ہمیں اپنی محبوب چیز کے کھو جانے کا احساس بھی ہوتا ہے۔ کسی کا خاندان ہو، دوست ہو، محبوب ہو، دولت ہو یا ملک، محبت کا عنصر ہر جگہ موجود ہوتا ہے۔

محبت کے ان تمام تجربات میں دل کے جذبات شامل ہوتے ہیں۔ جب ہم اپنے محبت کرنے والوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو بہت خوش ہوتے ہیں۔ ہمیں سکون اور اطمینان ہوتا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہے۔ان کے ساتھ ہمیں ایک اندرونی خوشی اور سعادت نصیب ہوتی ہے۔ہم ان کے ساتھ اپنی زندگی کی تکمیل محسوس کرتے ہیں۔ہمیں خدا کی طرف واپس جانے کے لئے پوری کائنات کے ساتھ محبت بڑھانے کی ضرورت ہے۔ ہماری محبت کا دائرہ عام طور پر محدود ہوتا ہے لیکن جب ہماری رُوحانی ترقی ہوتی ہے تو ہمارا دل وسیع ہوجاتا ہے اور ہم اپنی قوم، سوسائٹی، ملک بلکہ ساری دُنیا سے محبت کرتے ہیں۔محبت کی آخری شکل یہ ہے کہ کائنات میں ہر چیز کے ساتھ محبت ہو۔ہم جانتے ہیں کہ اپنے دوستوں اور خاندان کے ساتھ محبت میں کیسی خوشی ہوتی ہے، اگر ہم اس محبت کا دائرہ تمام مخلوق تک بڑھا دیں تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ ہمارے دل میں کتنی محبت ہوگی۔اس قسم کی محبت خالص اور رُوحانی ہوتی ہے۔اسی قسم کی محبت اللہ تعالیٰ اپنی مخلوق کے ساتھ رکھتا ہے۔محبت خدا ہے اور خدا ہی محبت ہے۔محبت ایک رُوحانی جذبہ ہے، خدائی محبت میں رُوح خالق یعنی رُوح الارواح سے ملنے کے لئے بیقرار ہوتی ہے۔

جب خدا نے رُوحیں پیدا کرنے کے لئے اپنے جسم کے ایک حصے کو علیحدہ کیا اور ان رُوحوں کو دُنیا میں بھیجا تو اس جدائی میں ایک درد تھا۔اس کی قریب ترین مشابہت ان والدین کے ساتھ ہوسکتی ہے جو اپنے بچوں کو پال پوس کر گھر سے باہر کی دُنیا میں حالات سے لڑنے کے لئے بھیجتے ہیں۔والدین جب بچّے کو گھر سے جاتے ہوئے دیکھتے ہیں تو ان کے دل میں اولاد کے لئے عجیب سی تڑپ پیدا ہوتی ہے، بچّے کتنے بھی دور چلے جائیں والدین کی محبت کی ڈوری کا کھنچاؤ محسوس کرتے رہتے ہیں۔ یہ محبت والدین دن رات لگاتار محسوس کرتے ہیں۔ وہ بچّے کو یاد کرتے ہیں، اس کے متعلق سوچتے ہیں اور اس کے لئے محبت کا احساس رہتا ہے۔ بچّے کو بھی کوئی چیز والدین کی طرف کھینچتی ہے اور والدین بھی محسوس کرتے ہیں کہ جب تک بچہ ان کی آغوش میں نہ آجائے ان کی زندگی ادھوری ہے۔ اسی طرح خدا بھی تمام رُوحوں کے ساتھ والدین سے بھی زیادہ پیار کرتا ہے۔اس کی مخلوق بھی بچوں کی طرح مختلف قسم کی زندگیوں میں جی رہی ہوتی ہے لیکن وہ سب کا خیال رکھتا ہے اور ہر ایک سے محبت کرتا ہے۔اس کی نظر ہر ایک پر ہے، اسے سمجھنا مشکل نہیں کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ کبھی والدین کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

زیادہ بچّے بھی ہوتے ہیں مگر ان کی محبت سب کے ساتھ ہوتی ہے۔ خدا تو ہمیشہ اس بات کا منتظر رہتا ہے کہ کب کوئی رُوح اس کی طرف لوٹ آئے اور اس کی طرف متوجہ ہو۔ وہ جانتا ہے کہ رُوحیں دُنیا اور اس کی لذّات میں کھو گئی ہیں۔ اس کی خواہش ہے کہ وہ اسے یاد کریں اور گھر واپس آئیں۔ یہ خواہش فطری طور پر ہماری رُوحوں میں بھی موجود ہوتی ہے۔ کبھی کبھی ہر رُوح ایک خاص قسم کا غم محسوس کرتی ہے۔ ایک خاص قسم کا احساس ہوتا ہے کہ اندر کوئی چیز غائب ہے۔ جب گھر جانے کی یہ اندرونی کشش زیادہ مضبوط ہوجاتی ہے تو ہم میں رُوحانی بیداری پیدا ہوتی ہے۔

اندرونی آواز کی پکار

زندگی میں ایسی مثالیں ہیں کہ جب ہمارے اندر سے ایک آواز ہمیں بتاتی ہے کہ اس جسمانی دُنیا میں ہم جتنا کچھ جانتے ہیں اس سے پرے بھی بہت کچھ ہے۔ یہ کسی حادثے یا خاندان میں کسی کی موت یا بہت بڑے نقصان کے نتیجے میں بھی ہوسکتا ہے۔ ہم اچانک زندگی کے متعلق سوچنے لگتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور موت کے بعد ہمارے ساتھ کیا ہوتا ہے۔ یہ مدھم سی آواز آہستہ آہستہ بلند سے بلند تر ہوتی جاتی ہے۔ ہم بڑی شدت کے ساتھ اس کا جواب تلاش کرنے کی کوشش کرنے لگتے ہیں۔ دراصل یہ خدا خود ہمیں اپنی طرف کھینچتا ہے۔ وہ ہم میں ایسے بیج بو دیتا ہے جو زندگی کے راز کی تلاش میں ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اس کی محبت ہمارے اندر کام کرنا شروع کر دیتی ہے اور ہم میں خدا کو جاننے کی خواہش پیدا ہوجاتی ہے یہ ہمارے لئے بڑا اہم دن ہوتا ہے۔ ہم اپنی رُوح کی مدھم سی آواز کو سنتے ہیں۔

یہ واپس گھر جانے کی آواز کو ہمیں پکارتی ہے۔ جوں جوں ہم اس پر زیادہ توجہ دیتے ہیں خدا ہماری کسی ایسی جگہ کی طرف رہنمائی کرتا ہے کہ جہاں سے کوئی ہمیں اس کی طرف واپسی کے راستے پر چلا دیتا ہے۔ وہ ہمیں رُوحانی استاد کی طرف راستہ دکھاتا ہے جو ہمیں بتاتا ہے کہ ہماری اصلیت رُوح ہے اور یہ کہ ہم خدا کے وجود کا ایک حصہ ہیں۔ پھر وہ ہمیں ایک

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

طریقہ بتاتا ہے جس سے ہم جسمانی دُنیا سے اوپر اٹھ کر اپنی اصلیت کو جان سکتے ہیں کہ ہم خدا کے وجود کا ایک قطرہ ہیں۔ وہ ہمیں مراقبہ کرنا اور اپنی توجہ کو اندرونی دُنیا کی طرف لے جانا سکھاتا ہے۔ وہ ہمارا رابطہ روشنی اور آواز کی اس لہر کی طرف کر دیتا ہے جسے نام کہتے ہیں اور یہ وہ چیز ہے جس سے خدا نے تمام کائنات کو پیدا کیا یہ لہر دوبارہ پھر اسی طرف جاتی ہے یہ روشنی ہے، یہ ترنم ہے، یہ محبت ہے۔ جب رُوح مراقبہ کرتی ہے اور اس رو سے رابطہ ہو جاتا ہے تو یہ مسرت اور خوشی محسوس کرتی ہے۔ کیونکہ یہ بھی اسی رو کا ایک حصہ ہے۔

جب ہمارا روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ رابطہ ہو جاتا ہے تو ہم دُنیا کی کسی بھی خوشی سے زیادہ مسرّت محسوس کرتے ہیں یہ رابطہ محبت کی طاقت ہے جو ہماری توجہ خدا کی طرف موڑ دیتا ہے، تب ہمیں دُنیاوی خوشیوں کی طلب نہیں رہتی۔ ہمیں دُنیا کی کسی بھی چیز سے وہ خوشی حاصل نہیں ہوتی جو ہمیں اس روشنی اور آواز سے حاصل ہوتی ہے، تب رُوح اس روشنی اور آواز میں زیادہ سے زیادہ جذب ہو کر شادمانی حاصل کرنا چاہتی ہے۔ یہ بچہ پھر جسمانی دُنیا سے بالاتر اندرونی حلقوں کے دھارے پر پرواز کرتی ہوئی اس حسن سے لطف اندوز ہوتی ہے، رُوح جتنی اندر کی طرف زیادہ سے زیادہ سفر کرتی ہے، اتنی ہی زیادہ لطف اندوز ہوتی ہے جتنی زیادہ لطف اٹھاتی ہے اس کی خواہش اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

متبرک ملاپ

زیادہ سے زیادہ سعادت کی کشش رُوح کو بلند سے بلند تر پر لے جاتی ہے پھر یہ کثیف سے لطیف پھر لطیف اللطیف طبقوں سے گزرتی ہوئی مقامِ حق میں جا پہنچتی ہے اور وہاں خدا کی ہستی میں جذب ہو جاتی ہے اور اپنے منبع میں مدغم ہو جاتی ہے۔ دونوں ایک ہو جاتے ہیں۔ دونوں کا ایک ہو جانا رُوح کی بہت بڑی سعادت ہے۔ ہم تصوّر میں عاشق اور معشوق کا ملنا یا بچّے اور والدین کا ملنا لا سکتے ہیں۔ یہ محبت، سکون اور تکمیل ہے لیکن رُوح کا رُوح الارواح سے ملاپ لاکھوں گنا زیادہ پُرلطف ہے۔ یہ انتہائی خوشی ہم میں سے ہر ایک کی منتظر

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

زیادہ بچے بھی ہوتے ہیں مگر ان کی محبت سب کے ساتھ ہوتی ہے۔ خدا تو ہمیشہ اس بات کا منتظر رہتا ہے کہ کب کوئی رُوح اس کی طرف لوٹ آئے اور اس کی طرف متوجہ ہو۔ وہ جانتا ہے کہ رُوحیں دُنیا اور اس کی لذّات میں کھو گئی ہیں۔ اس کی خواہش ہے کہ وہ اسے یاد کریں اور گھر واپس آئیں۔ یہ خواہش فطری طور پر ہماری رُوحوں میں بھی موجود ہوتی ہے۔ کبھی کبھی ہر رُوح ایک خاص قسم کا غم محسوس کرتی ہے۔ ایک خاص قسم کا احساس ہوتا ہے کہ اندر کوئی چیز غائب ہے۔ جب گھر جانے کی یہ اندرونی کشش زیادہ مضبوط ہو جاتی ہے تو ہم میں رُوحانی بیداری پیدا ہوتی ہے۔

اندرونی آواز کی پکار

زندگی میں ایسی مثالیں ہیں کہ جب ہمارے اندر سے ایک آواز ہمیں بتاتی ہے کہ اس جسمانی دُنیا میں ہم جتنا کچھ جانتے ہیں اس سے پرے بھی بہت کچھ ہے۔ یہ کسی حادثے یا خاندان میں کسی کی موت یا بہت بڑے نقصان کے نتیجے میں بھی ہو سکتا ہے۔ ہم اچانک زندگی کے متعلق سوچنے لگتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور موت کے بعد ہمارے ساتھ کیا ہوتا ہے۔ یہ مدھم سی آواز آہستہ آہستہ بلند سے بلند تر ہوتی جاتی ہے۔ ہم بڑی شدت کے ساتھ اس کا جواب تلاش کرنے کی کوشش کرنے لگتے ہیں۔ دراصل یہ خدا خود ہمیں اپنی طرف کھینچتا ہے۔ وہ ہم میں ایسے بیج بو دیتا ہے جو زندگی کے راز کی تلاش میں ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اس کی محبت ہمارے اندر کام کرنا شروع کر دیتی ہے اور ہم میں خدا کو جاننے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے یہ ہمارے لئے بڑا اہم دن ہوتا ہے۔ ہم اپنی رُوح کی مدھم سی آواز کو سنتے ہیں۔

یہ واپس گھر جانے کی آواز کو ہمیں پکارتی ہے۔ جوں جوں ہم اس پر زیادہ توجہ دیتے ہیں خدا ہماری کسی ایسی جگہ کی طرف رہنمائی کرتا ہے کہ جہاں سے کوئی ہمیں اس کی طرف واپسی کے راستے پر چلا دیتا ہے۔ وہ ہمیں رُوحانی استاد کی طرف راستہ دکھاتا ہے جو ہمیں بتاتا ہے کہ ہماری اصلیت رُوح ہے اور یہ کہ ہم خدا کے وجود کا ایک حصہ ہیں۔ پھر وہ ہمیں ایک

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

طریقہ بتاتا ہے جس سے ہم جسمانی دُنیا سے اوپر اٹھ کر اپنی اصلیت کو جان سکتے ہیں کہ ہم خدا کے وجود کا ایک قطرہ ہیں۔ وہ ہمیں مراقبہ کرنا اور اپنی توجہ کو اندرونی دُنیا کی طرف لے جانا سکھاتا ہے۔ وہ ہمارا رابطہ روشنی اور آواز کی اس لہر کی طرف کر دیتا ہے جسے نام کہتے ہیں اور یہ وہ چیز ہے جس سے خدا نے تمام کائنات کو پیدا کیا یہ لہر دوبارہ پھر اسی طرف جاتی ہے یہ روشنی ہے، یہ ترنم ہے، یہ محبت ہے۔ جب رُوح مراقبہ کرتی ہے اور اس رو سے رابطہ ہو جاتا ہے تو یہ مسرت اور خوشی محسوس کرتی ہے۔ کیونکہ یہ بھی اسی رو کا ایک حصہ ہے۔

جب ہمارا روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ رابطہ ہو جاتا ہے تو ہم دُنیا کی کسی بھی خوشی سے زیادہ مسرّت محسوس کرتے ہیں یہ رابطہ محبت کی طاقت ہے جو ہماری توجہ خدا کی طرف موڑ دیتا ہے، تب ہمیں دُنیاوی خوشیوں کی طلب نہیں رہتی۔ ہمیں دُنیا کی کسی بھی چیز سے وہ خوشی حاصل نہیں ہوتی جو ہمیں اس روشنی اور آواز سے حاصل ہوتی ہے، تب رُوح اس روشنی اور آواز میں زیادہ سے زیادہ جذب ہو کر شادمانی حاصل کرنا چاہتی ہے۔ یہ بچہ پھر جسمانی دُنیا سے بالاتر اندرونی حلقوں کے دھارے پر پرواز کرتی ہوئی اس حسن سے لطف اندوز ہوتی ہے، رُوح جتنی اندر کی طرف زیادہ سے زیادہ سفر کرتی ہے، اتنی ہی زیادہ لطف اندوز ہوتی ہے جتنی زیادہ لطف اٹھاتی ہے اس کی خواہش اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

متبرک ملاپ

زیادہ سے زیادہ سعادت کی کشش رُوح کو بلند سے بلند تر پر لے جاتی ہے پھر یہ کثیف سے لطیف پھر لطیف اللطیف طبقوں سے گزرتی ہوئی مقامِ حق میں جا پہنچتی ہے اور وہاں خدا کی ہستی میں جذب ہو جاتی ہے اور اپنے منبع میں مدغم ہو جاتی ہے۔ دونوں ایک ہو جاتے ہیں۔ دونوں کا ایک ہو جانا رُوح کی بہت بڑی سعادت ہے۔ ہم تصوّر میں عاشق اور معشوق کا ملنا یا بچّے اور والدین کا ملنا لا سکتے ہیں۔ یہ محبت، سکون اور تکمیل ہے لیکن رُوح کا رُوح الارواح سے ملاپ لاکھوں گنا زیادہ پُرلطف ہے۔ یہ انتہائی خوشی ہم میں سے ہر ایک کی منتظر

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہے۔ یہ ملاپ بغیر جسم کے ہوتا ہے۔ یہ خالصتاً خدا اور رُوح کے درمیان ہے، یہ رُوحانی محبت ہے۔ کائنات میں یہی اعلیٰ ترین محبت ہے۔

وہ محبت جو ایک رُوح کو خدا کی ہستی سے ضم ہو کر محسوس کرتی ہے وہ جسمانی محبت سے بہت ہی زیادہ ہے۔ جب ایک بار ہم رُوحانی ملاپ کا مزہ چکھ لیں تو جسمانی ملاپ ہمارے لئے بے معنی ہو جاتا ہے۔ جسمانی خوشیاں خالص حیاتیاتی اور مشینی ہوتی ہیں، اس سے ہمیں لمحہ بھر کے لئے مزہ آتا ہے لیکن اس میں پٹھے اور اعصاب شامل ہوتے ہیں اور ہمارا دماغ اور احساسات جسمانی لذّت کی ترجمانی کرتے ہیں اور یہ لمحہ بھر کے لئے ہوتی ہے۔ لیکن وہ محبت جو رُوح اور خدا کے ملاپ سے حاصل ہوتی ہے وہ ہمیشہ رہتی ہے۔ یہ ایک قسم کا سمندر میں تیرنا ہے۔ جہاں لہروں پر لہریں ہمیں گھیرے رکھتی ہیں۔ محبت کی لہریں ہر لمحہ ہمارے دل اور رُوح کی گہرائیوں تک پہنچتی ہیں۔ اس میں جسمانی لمس شامل نہیں ہوتا، اس میں جسمانی ملاپ نہیں ہوتا۔ اس کا وجود وقت اور فاصلے سے بالا تر ہے۔ یہ ایسی محبت ہے جس کے لئے ہم میں سے ہر ایک کی خواہش ہونی چاہئے اس کی کوئی انتہا نہیں۔ رُوحانی محبت کبھی ختم نہیں ہوتی، اسے کبھی موت نہیں آتی۔ جسم ختم ہو سکتا ہے لیکن رُوح ہمیشہ اپنے خالق کے ساتھ ایک ہوتی ہے۔ جاگتے، سوتے، بیٹھتے یا چلتے ہوئے محبت ہمیشہ رُوح کو بھرپور رکھتی ہے۔

شادی، زندگی بھر کا ساتھ، اور رُوحانی سفر

شادی شدہ جوڑوں کو جاننا چاہئے کہ زندگی میں محبت کیا کردار ادا کرتی ہے۔ اگر انہیں خدا کی طرف واپسی کے راستے پر ترقی حاصل کرنی ہے تو انہیں ایک دوسرے کی مدد کی ضرورت ہے۔ رُوحانی سفر پر دونوں شرکائے حیات کو ایک دوسرے کی مدد کرنی چاہئے۔ ایک مغربی خدا رسیدہ بزرگ کا قول ہے، ''محبت ایک دوسرے کی آنکھوں میں دیکھنا نہیں ہے، یہ دونوں کا اکٹھے ایک ہی طرف دیکھنا ہے۔'' حضور دیدار صاحب نے اس میں اضافہ کیا ہے کہ وہ ہے خدا کی طرف دیکھنا۔ اگر دونوں ساتھی رُوحانی منزل کی طرف دیکھیں تو اس میں جسمانی اتحاد

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کی نسبت زیادہ محبت پائیں گے۔ وہ دیکھیں گے کہ دونوں کے دل خدا کی محبت سے بھرپور ہوں گے۔ نام سے رابطہ قائم کر کے دونوں انتہائی خوشی محسوس کریں گے۔ جیسے ہی وہ ترقی کریں گے دونوں کی رُوح روشنی اور آواز کی لہر کے ساتھ چلتی ہوئی محبت کے ابدی سمندر میں پہنچ جائے گی۔ جب دونوں کی رُوحیں خدا کی محبت سے بھرپور ہوں گی تو دونوں ایک ہی سمندر میں تیر رہے ہوں گے۔ دونوں ایک ہی اتحاد، ایک ہی خوشی اور ایک ہی سرور سے بھرپور ہوں گے۔ دونوں رُوحوں کو اس سے زیادہ مشترکہ تجربہ اور کیا ہوگا؟ پھر دونوں ساتھی ایک دوسرے کے زیادہ قریب ہوں گے۔ کیونکہ دونوں ایک ناقابلِ بیان خوشی سے مسرور ہوں گے۔ دونوں ایک ایسی چیز میں حصے دار ہوں گے جسے دُنیا کے لوگ نہیں جانتے۔ دونوں ایک دوسرے کے اتنے قریب ہوں گے جو جسمانی اتحاد سے بہت زیادہ ہے۔

خدا سب سے زیادہ محبت کرنے والا

دُنیا میں جسمانی کشش پر اپنی توجہ مرکوز کی بجائے ہمیں سچی محبت کے لئے کوشش کرنی چاہئے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہمیں دینا والوں سے محبت کرنے سے بہت زیادہ خوشی ہوگی لیکن خدا سب سے بڑا محبت کرنے والا ہے۔ درحقیقت وہ محبوب ہے۔ حضور دیدار صاحب کہا کرتے تھے، ''جب محبوب کے ساتھ ہمارا ملاپ ہوتا ہے تو ہم نہیں جانتے کہ عاشق کون ہے اور معشوق کون ہے۔

ہر زمانے میں تمام خدا رسیدہ ہستیوں نے خدا کے ساتھ ملاپ کے سرور کے متعلق لکھا ہے۔ کچھ نے اسے عاشق اور معشوق کا ملاپ کہا ہے لیکن خدا کی محبت دُنیا کی کسی بھی محبوب شئے سے زیادہ ہے۔ خدا کی محبت اس طرح گھیر لینے والی اور اس طرح ہم سب پر محیط ہے کہ ہم اپنے آپ کو بھی بھول جاتے ہیں۔ وقت اور فاصلے حتیٰ کہ ہم اپنا نام بھی بھول جاتے ہیں۔ اتنی زیادہ مسرت میں گم ہو جاتے ہیں کہ ہم اس سے باہر نہیں آنا چاہتے۔ ایک دُنیاوی عاشق ہمیں چھوڑ سکتا ہے، ہمیں نقصان پہنچا سکتا ہے لیکن خدا کی محبت لازوال ہے۔ وہ ہمیں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

نہیں چھوڑے گا۔ وہ ہمیں دُکھ نہیں دے گا۔ وہ ہمیں لگاتار محبت، مستقل خوشی اور ابدی سرور دیتا ہے۔ وہ ہمارا محبوب ہے، دوست ہے، ماں باپ سے بھی بڑھ کر ہمارا خیال کرنے والا ہے۔ جب ہم میں خدا کی محبت سرایت کر جاتی ہے تو ہم اس کے ساتھ ایک ہو جاتے ہیں۔ پھر وہ جس سے بھی محبت کرتا ہے ہم بھی اس سے محبت کرتے ہیں۔ ہمارا دل اس کا دل بن جاتا ہے اور ہمیں تمام کائنات سے محبت ہو جاتی ہے۔ جب ہم اس کائنات میں کسی وجود کو دیکھتے ہیں تو ہم اسی آنکھ سے دیکھتے ہیں جس سے خدا دیکھتا ہے۔ ہمیں ان پر پیار آتا ہے کیونکہ وہ بھی رُوح ہیں اور خدا کے وجود کا حصہ ہیں۔ جس طرح ہم اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں اسی طرح ان سے بھی کرتے ہیں۔ ہم ساری مخلوق میں اسی کا نور دیکھتے ہیں۔ حضور دیدار صاحب نے فرمایا

گلے لگا لو ہر انسان کو کہ اپنا ہے
چلو تو راہ گزاروں میں بانٹتے ہوئے پیار

رُوحانی استادوں نے ہر زمانے میں اسی شعر کی مثال قائم کی ہے۔ کیونکہ خدا کی محبت ان کی آنکھوں اور دل سے ظاہر ہوتی تھی۔ وہ ہر انسان سے محبت کرتے تھے کیونکہ وہ خدا کے ساتھ جُڑے ہوئے تھے اور وہ خدا ہی کا نور دوسروں میں دیکھتے تھے۔ اگر ہم خدا سے ملاپ کو اپنا مقصدِ حیات بنالیں تو ہم بھی دُنیا میں خدائی محبت کے ساتھ چلیں گے جو ہماری آنکھوں سے وہی محبت ظاہر ہوگی۔ ہم جس سے بھی ملیں گے اسی خوشی اور سکون حاصل ہوگا۔ ہماری موجودگی میں لوگ خوشی اور مسرت محسوس کریں گے، ہم سب ایک شادمانی کی حالت میں رہیں گے۔ اس کرۂ ارض پر خدا کی محبت بڑھتی رہے گی، حتیٰ کہ صحیح معنوں میں زمین پر خدا کی حکومت قائم ہوگی۔ جتنا زیادہ وقت ہم مراقبے میں گزاریں گے ہمیں محبت کا تجربہ اتنا ہی زیادہ ہوگا اور ہماری رُوح کو اندرونی حلقوں تک جانے میں آسانی ہوگی یہاں تک کہ ہم خود خدا کے وجود میں جذب ہو جائیں گے۔ میری دعا ہے کہ ہر ایک اس منزل پر جلد از جلد پہنچے تاکہ تمام دل خدائی محبت کے سمندر میں ہمیشہ تیرتے رہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مشق

آپ کو زندگی میں محبت کے جتنے بھی تجربات ہوئے ہیں ان کی طرف دھیان کریں۔ اس رشتۂ محبت کو خدائی محبت کے نقطۂ نظر سے دیکھیں۔ ہر انسان کو اس طرح جاننے کی کوشش کریں کہ اس میں خدا کا نور ہے۔ اس کے اندر جو نور ہے اسی رُوح کی سطح پر محبت کریں۔ جب آپ دوسروں سے اس نقطۂ نظر سے محبت کریں تو اپنے اندر تبدیلی پر غور کریں گے۔

جو لوگ شادی شدہ ہیں وہ ایک دوسرے کے ساتھ رُوحانی نظریات اور منزلِ مقصود میں حصہ دار ہونے کی کوشش کریں کہ دونوں کا نقطۂ نظر ایک ہی ہو اور وہ رُوحانی سفر میں ایک دوسرے کی مدد کا وعدہ کریں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب – 13

اَنا پر قابو

ایک نیک آدمی نے فیصلہ کیا کہ وہ کسی خدا رسیدہ بزرگ کو تلاش کرے اور اس سے خدا کو پانے کا طریقہ سیکھے۔ اسے پتہ چلا کہ ایسا آدمی کہاں رہتا تھا۔ وہ اس کے مکان پر گیا اور دروازہ کھٹکھٹایا۔ درویش نے پوچھا کون ہے؟ نیک شخص نے جواب دیا ''میں ہوں'' اندر سے درویش کی طرف سے کوئی جواب نہ آیا۔ وہ بیٹھ کر سوچنے لگا کہ آخر کیا وجہ ہوسکتی ہے جو اس درویش نے اس کے لئے دروازہ نہیں کھولا۔ اس سوال پر کچھ دیر غور کرنے کے بعد اسے جواب مل گیا۔ اس نے دوبارہ دروازہ کھٹکھٹایا۔ درویش نے پوچھا کون ہے؟ اس نے جواب دیا ''تم ہو۔'' دروازہ کھلا اور درویش نے اسے فوری طور پر اندر بلا لیا۔

یہ کہانی ہمیں عاجزی کا درس دیتی ہے۔ رُوحانی راستے پر چلنے کے لئے اس میں ایک راز ہے، اگر ہم اس کہانی کو پیمانہ بنا کر اپنے خیالات اور اعمال پر غور کریں تو ہمیں ایک ایسی نصیحت ملتی ہے جو سمجھاتی ہے کہ خدا کو پانے کی خواہش رکھنے والوں کو کس طرح کی زندگی گزارنی چاہئے۔

درویش کہتے ہیں کہ خدا کا یہ اعلان ہے کہ ''جہاں تم ہو میں نہیں ہوں اور جہاں تم نہیں ہو وہاں میں ہوں۔'' اگر ہمیں خدا کو پانے کی خواہش ہے تو ہمیں اپنے اندر جانا ہوگا اور اپنے وجود کو اس خدا کی ذات سے بھرنا ہوگا۔ بدقسمتی سے انسانوں عقیدہ ہے کہ وہ صرف ذہن اور جسم ہیں۔ ہم یقین رکھتے ہیں کہ ہماری پہچان ہمارا وہ جسم ہے جس میں ہم پیدا ہوئے۔ ہر ایک کا ایک نام ہے، مذہب ہے اور ایک قوم ہے۔ ہم ذہن بھی رکھتے ہیں، جب رُوح جسم میں داخل ہوئی تو سمجھا یہ گیا کہ اس کا جسم اور دماغ پر کنٹرول ہوگا لیکن جسم اور دماغ کو بطور ہتھیار استعمال کرنے کے بجائے رُوح دماغ کے تابع ہوگئی۔ ذہن کو خوشیوں سے محبت ہے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اور وہ حواسِ خمسہ کے ذریعے دُنیا میں خوشیوں کی تلاش میں ہے۔ دماغ رُوح کو بھی اپنے ساتھ کھینچ کر دُنیا میں لے گیا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ رُوح اپنے آپ کو بھول گئی ہے اور اب اس کی شناخت صرف دماغ کے ساتھ ہے۔ اگر ہم اپنے اردگرد کی دُنیا کا بغور جائزہ لیں تو معلوم ہوگا کہ یہاں ہر فرد یہی سمجھتا ہے کہ وہ بہت طاقتور ہے، بہت علم رکھتا ہے اور بہت بڑی خصوصیات کا مالک ہے۔ ہم انا سے بھرے پڑے ہیں، انا ہمیں اپنے آپ کو پہچاننے اور خدا کو جاننے سے روکے رکھتی ہے۔ اگر ہمیں اس کے جال سے بچنا ہے تو اس کے پیچیدہ پھندوں سے باخبر رہنا ہوگا اور اس سے باہر نکلنا ہوگا۔

انا کی بہت سی شکلیں

انا بہت سی شکلوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ ہم عام طور پر انا کو غرور کہتے ہیں۔ ہمیں اپنے علم کا غرور ہوسکتا ہے، اسی طرح کہیں پر جسمانی طاقت کا گھمنڈ ہوسکتا ہے اور دولت کا فخر ہوسکتا ہے۔ فخر کا مطلب یہ ہے کہ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم نے سب کچھ حاصل کر لیا ہے۔ ہم جو کچھ بھی ہیں یا جو کچھ بھی ہم نے پایا ہے وہ ہماری ذاتی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ ہم اپنے آپ کو کئی طرح سے دوسروں سے بہتر سمجھتے ہیں۔ اگر ہم کائنات کا سرسری سا جائزہ لیں تو ہمیں اپنی اس طرح کی سوچ کا پتہ چل جائے گا۔

ہم شروع سے ہی اس کا تجزیہ کرتے ہیں۔ ہمارا کسی بھی مذہب سے تعلق ہو ہم سب کو یہ بتایا جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ سب کا خالق ہے۔ اسی سے یہ ساری کائنات معرضِ وجود میں آئی ہے۔ اسی نے انسان اور زندگی کی تمام شکلیں پیدا کیں۔ صرف اسی ایک حقیقت کو مدنظر رکھ کر ہم یہ جان سکتے ہیں کہ ہم کائنات کے سارے نظام میں صرف ایک ذرّے کی حیثیت رکھتے ہیں۔ وہی سب کچھ ہے اس کے مقابلے میں ہمارا وجود بہت حقیر سا ہے۔ لیکن ہم میں سے بہت کم لوگ اسے سمجھتے ہیں۔ اگر ہم اپنے خیالات پر غور کریں تو کتنی بار ہم خدا کو اپنا خالق سمجھتے ہیں اور کتنی بار ہم زندگی عطا کرنے والے کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ کتنی بار ہمیں یہ احساس ہوتا ہے کہ ہمیں سب کچھ جو بھی دیا ہوا ہے اسی کا فضل ہے۔ روزہ مرہ کی زندگی میں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

بہت کم لوگ خدا کو اور اس کی دی ہوئی نعمتوں کو یاد کرتے ہیں۔ ہم اس زندگی کے نظاروں میں اتنا کھو گئے ہیں کہ ہم خدا کو بالکل ہی بھول گئے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ ہم کھانے سے پہلے یا عبادت گاہ میں اس کی رسمی سی عبادت بھی کرتے ہیں۔ یہ بھی ٹھیک ہے کہ ہم اسے کسی مصیبت یا بیماری سے بچنے کے لئے یاد کرتے ہیں لیکن زیادہ تر وقت ہم اس پر کوئی توجہ نہیں دیتے۔ موجودہ دور میں خدا کو بھول جانا اتنا تشویشناک ہوگیا ہے کہ کچھ لوگوں نے تو اس کے وجود ہی سے انکار کردیا ہے کچھ لوگ خدا کے وجود ہی کے منکر ہیں۔ کئی سالوں تک سائنس دانوں نے خدا کے وجود کو اپنے نظریات سے خارج رکھا کیونکہ سائنسی آلات کے ذریعے اس کی تحقیقات نہیں ہوسکتی تھیں۔

ہم دیکھ سکتے ہیں کہ ہماری انا ہم سے کتنا فائدہ اٹھاتی ہے۔ کچھ سائنس داں اس نظریے کا پرچار کرتے ہیں کہ تمام کائنات یا تو کسی حادثے کے نتیجے کے طور پر یا محض اتفاقیہ معرضِ وجود میں آ گئی۔ ایک نظریہ یہ ہے کہ تمام کائنات مٹی سے بنی ہے۔ کچھ سائنس دانوں نے خدا کے وجود سے ہی انکار شروع کردیا۔ کچھ روشن ضمیر سائنس داں بھی ہیں جو یہ سوال کرتے ہیں کہ اتنی مکمل مزین کائنات اور اتنا پیچیدہ اور اتنا مرتب شدہ وجود جیسا کے انسانی جسم ہے کس طرح صرف اتفاقیہ بن سکتا ہے۔ کچھ بڑے سائنس داں بھی ہوئے ہیں جن کو یقین ہے کہ کوئی بہت بڑا سمجھدار خالق ہی اس طرح کی کائنات، فطرت، زندگی کی تمام شکلیں اور انسان بنا سکتا تھا۔ جو فطرت کی پیچیدگیوں کو سلجھاتے ہیں اور اس سے خوف زدہ ہیں وہ نہایت عاجزی کے ساتھ تسلیم کرتے ہیں کہ کائنات کی ذمہ دار کوئی بہت اہم ہستی ہے۔

اکثر انسان اُس نظر نہ آنے والے خالق سے بے خبر رہ کر گزار دیتے ہیں، نتیجے کے طور پر ہم اپنی ذات کو اپنی ذاتی قابلیت اور طاقت کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ ذہن نے جتنے جال بچھائے ہیں علم کا غرور ان میں سب سے زیادہ وسعت رکھتا ہے۔ جب ہماری رُوح اس جسم میں داخل ہوتی ہے تو اس دُنیا کے کام ذہن کے ذریعے چلاتی ہے اور ذہن کا ہتھیار دماغ ہے۔ دماغ ایک پیچیدہ عضو ہے جو دُنیا سے شعور حاصل کرتا ہے۔ بچپن سے ہی ہمیں دُنیاوی احساسات ایک خاص طریقے سے سمجھائے جاتے ہیں۔ اگر ہم آنکھوں کے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ذریعے یہ تاثر لیں کہ جُڑے ہوئے ہاتھوں کا مطلب سلام کرنا ہے تو جب ہم کسی کو اس قسم کا اشارہ کرتا ہوا دیکھیں گے تو ہم اسے سلام سمجھیں گے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کوئی دعا کر رہا ہے۔ کچھ ممالک میں جڑے ہوئے ہاتھوں کا مطلب خیرات مانگنا بھی ہے۔ اشارہ تو ایک ہی ہے، ہماری نظر بھی اس کو اسی طرح دیکھتی ہے لیکن ہماری ثقافتی تربیت ہمیں اس کے ایک خاص معنی مہیا کرتی ہے۔

ہمارا دماغ باقی دُنیا سے رابطے کا بھی ذریعہ ہے۔ یہ رابطے کا ایک خاص ذریعہ استعمال کرتا ہے جسے زبان کہا جاتا ہے۔ اس سہولت کے ذریعے ہم اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ ہم اپنا مافی الضمیر بول کر، تحریر سے یا جسمانی حرکات سے ظاہر کر سکتے ہیں۔ کئی خودکار اعمال ہیں جن کو دماغ کنٹرول کرتا ہے۔ ہمارا سانس لینا، ہمارے دل کی دھڑکن اور جسم کو متوازن رکھنے والے کئی اقسام کے ہارمونز کا چھوڑنا، یہ سارے کام دماغ ہی کرتا ہے۔ دماغ کے کچھ اعمال جسمانی ساخت کی حفاظت کرتے ہیں۔ جب ہم کسی گرم چیز کو چھوتے ہیں تو اعصاب دماغ کو پیغام بھیجتے ہیں، جو پٹھوں کے ذریعے انگلی کو گرم چیز سے پیچھے کھینچ لیتا ہے۔ جب ہم خطرے میں ہوں تو دماغ جسم کو حرکت دیتا ہے جس سے ایک خاص قسم کی ہارمون خارج ہوتا ہے جو ہمیں لڑنے یا بھاگ جانے کا فیصلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کئی لوگ سمجھتے ہیں کہ دماغ سوچنے کی جگہ ہے لیکن دماغ اور ذہن میں ایک فرق ہے۔ دماغ کمپیوٹر کی طرح ہے جو کئی کام کرتا ہے لیکن یہ ذہن ہے جو دماغ کو کنٹرول کرتا ہے۔ دماغ کثیف دُنیا کی مخلوق کی پیداوار ہے۔ اس حلقے میں مادّہ اور رُوح ملے جلے ہیں۔ دماغ کے کنٹرول سے اس دُنیا کے بہت سے اعمال اور فیصلے دماغ کی خواہشات پر مبنی ہوتے ہیں کیونکہ دماغ کا مقصد ہمیں اس دُنیا کا غلام بنائے رکھنا ہے۔ یہ ہمارے خیالات، زبان اور اعمال کو کنٹرول کرتا ہے۔ چونکہ رُوح اپنے آپ کو بھول چکی ہے، وہ دماغ کے ساتھ ہی چلتی ہے۔ جب ہم بڑے ہوجاتے ہیں تو ہم اپنے سماج کے مطابق بولنے اور عمل کرنے کی تربیت حاصل کرتے ہیں۔ ہم اسکول جاتے ہیں اور جسمانی علم حاصل کرتے ہیں۔ ہر لمحہ ہم پر حواس کے تاثرات کی بوچھار ہوتی رہتی ہے۔ ہمارا ذہن بہت کچھ سیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے، اسے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

جمع رکھتا ہے اور کمپیوٹر کی طرح دوبارہ پھر حاصل کر لیتا ہے۔ یہ ایک لچکدار آلہ ہے جسے دماغ نئے اور لافانی طریقے سے علم جمع کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے۔ اس طرح انسان نئی نئی ایجادات اور نئے نئے طریقے اپناتا۔ الفاظ کو کروڑوں طریقوں سے اکٹھا کر کے نئی کہانیاں، نئی کتابیں، نئے خیالات اور نئی ایجادات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گانے والے آلات کے ذریعے کئی سُروں کو اکٹھا کر کے متعدد قسم کا ترنم پیدا کیا جاتا ہے۔ دماغ بے انتہا قسم کی چیزیں پیدا کر سکتا ہے۔ دماغ ہمیں اس دُنیا میں صدیوں تک مصروف اور اُلجھا کر رکھ سکتا ہے اور اسے کبھی تھکاوٹ اور اُکتاہٹ نہیں ہوتی۔ یہ ہمیں اُلجھائے رکھنے اور مصروف رکھنے لئے ہمیشہ نئے اور پر جوش طریقے ایجادات کرتا رہتا ہے۔

چونکہ دماغ ہمہ وقت مصروف رہتا ہے، دُنیا میں کچھ نیا کرنے کے طریقے سوچتا رہتا ہے اس لئے وہ سمجھتا ہے کہ وہی سب کچھ کر رہا ہے۔ وہ یہ فراموش کر دیتا ہے کہ سب کچھ اُوپر والے کا پیدا کردہ ہے۔ وہ یہ بھی بھول جاتا ہے کہ جو ذہن اسے استعمال کر رہا ہے وہ بھی کسی اور کی تخلیق ہے ہم اپنے علم کے باعث اتنے مغرور ہو گئے ہیں کہ یہ بھی بھول جاتے ہیں کہ جو آلات ہم استعمال کرتے ہیں وہ بھی خدا کے پیدا کردہ ہیں۔

تکبر، غرور

علم کا غرور ہمیں کئی طرح کے نقصانات بھی پہنچاتا ہے جن سے ہمیں باخبر رہنا چاہئے۔ جب ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہم ہی کرنے والے اور بنانے والے ہیں تو نہ صرف یہ کہ ہم خدا کو بھول جاتے ہیں بلکہ اکثر اوقات دوسروں کو رنجیدہ بھی کرتے ہیں۔ علم کا فخر ہمارے اندر یہ خیال پیدا کرتا ہے کہ ہم دوسروں سے بہتر ہیں۔ ہم صرف ایسا سوچتے نہیں بلکہ دوسروں کو جتلاتے بھی ہیں۔ انہیں اپنی برتری کا احساس بھی دلاتے رہتے ہیں۔ ہم یہ سوچتے ہیں کہ دوسرے نااہل ہیں اور ہم ان سے بہتر ہیں۔ اس سوچ سے بہت سے جھگڑے بھی پیدا ہوتے ہیں۔

بہت سے حکمرانوں نے دوسروں کو اس لئے مروادیا کہ وہ حکمرانوں کی برتری کو چیلنج نہ کر دیں۔ کتنی جنگیں صرف اس لئے لڑی گئیں کہ ایک قوم کا لیڈر اپنی قوم اور نظریات کو

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

دسروں سے بہتر سمجھتا تھا اور اس نے مخالفین کو ختم کرنے کے لئے جنگ چھیڑ دی۔ ہمارے دفاتر اور گھروں میں جگہ جگہ ایسے لوگ بکثرت مل جاتے ہیں جو اپنے علم کے غرور میں مبتلا ہوتے ہیں۔ وہ اپنا قیمتی وقت 'غلط کون' اور 'درست کون' کی بے جا بحث میں ضائع کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح ہمیں جو وقت مثبت کاموں میں گزارنا چاہئے اور ہم خدا کی طرف توجہ دینے میں استعمال کرنا چاہئے وہ ضائع کر دیتے ہیں۔ کتنا ہی اچھا ہوتا اگر ہم یہ وقت اپنے آپ کو اور خدا کو جاننے میں صرف کریں۔

کتنا ہی بہتر ہو اگر ہم یہ وقت مراقبے میں گزار کر اندرونی خوشی اور خدا کی محبت سے لطف اندوز ہوں۔ کتنا ہی زیادہ بہتر ہو کہ ہم اس وقت میں دوسروں کی مدد کے لئے کچھ کر سکیں۔ علم کا غرور بہت سی رُوحوں کو خدا کے راستے سے دُور لے جاتا ہے۔ ہمارے والدین کا جو مذہب ہوتا ہے ہم بھی وہی اختیار کرتے ہیں، کبھی یہ نہیں سوچتے کہ اگر ہمارے والدین کا تعلق کسی دوسرے مذہب سے ہوتا تو ہم اس دوسرے مذہب کو ہی درست مانتے۔ جو کچھ ہمیں ہمارے مذہب کے حوالے سے اسکولوں، عبادت گاہوں اور گھر میں پڑھایا اور سکھایا جاتا ہے ہم اس پر بہت سختی کے ساتھ جم جاتے ہیں اور دوسروں کو غلط قرار دیتے رہتے ہیں۔

بہت کم لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ مذاہب جدا جدا سہی لیکن خدا جدا جدا نہیں۔ وہ سب کا ایک ہی خدا ہے۔ بہت کم لوگ مذاہب کا کھلے دل کے ساتھ موازنہ کرتے ہیں اگر وہ ایسا کریں گے تو دیکھیں گے کہ کچھ سچائیاں تمام مذاہب میں مشترک ہیں۔ لیکن ہر ایک کا عقیدہ ہے کہ اس کا مذہب ہی درست ہے۔ ہر دور میں خدا کی طرف سے ہدایت یافتہ رُوحیں انسان کو بتاتی ہیں کہ خدا صرف ایک ہے اور ہم سب اس کے بچّے ہیں۔ وہ دُنیا میں انسانوں کو محبت اور بھائی چارے کا درس دیتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ تمام مذاہب کی اصل ایک ہے۔ ہر مذہب میں رسم و رواج مختلف ہو سکتے ہیں لیکن بنیادی سچائیاں ایک ہی طرح کی ہوتی ہیں۔

جب ہم اپنے علم کے غرور کے جال میں پھنس جاتے ہیں تو ہم کسی دوسرے کی بات سننے کو تیار نہیں ہوتے۔ ہر مذہب کے بانی نے خدا کو پانے کا طریقہ بتایا لیکن پھر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مذہب کی اصل رُوح گم ہوتی گئی اور صرف ظاہر رہ گیا۔ ہم صرف

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مذہبی رسم ورواج پورے کرتے ہیں لیکن خدا کو نہیں مانتے۔ ہمیں فخر ہوتا ہے کہ ہم اپنے مذہب کی کتابوں کو نہایت اچھے طریقے سے جانتے ہیں۔ عبادت گاہوں میں باقاعدگی سے جاتے ہیں اور ظاہری رسومات بھی پوری کرتے ہیں۔ ہم یہ بھی سمجھتے ہیں کہ ہم جو کچھ بھی کررہے ہیں یہی کافی ہے، لیکن اگر ہم اپنے دل و دماغ کو کھولیں اور مذہب کے بنیادی اصولوں کو سمجھیں اور دیکھیں کہ اس کے بانیوں نے کیا سمجھایا اور ہر مذہب کی رُوح کا موازنہ کریں تو پتہ چلے گا کہ خدا کو پانے کا ایک عملی طریقہ بھی ہے۔

اگر ہم کسی خدا رسیدہ بزرگ کے پاس جائیں تو وہ ہمیں خدا کا رستہ دِکھا سکتا ہے لیکن علم کا غرور اور تکبر ہمارے سامنے کھڑا ہوجاتا ہے۔ اکثر اوقات ہم ان کی ہدایات پر عمل نہیں کرتے۔ ہم ہر چیز کو اپنی عقل کی کسوٹی پر پرکھتے ہیں۔ ہم ان بزرگوں کی تعلیمات کے صرف ان حصوں کو قبول کرتے ہیں جو ہمارے پہلے سے بنے ہوئے نظریات کے مطابق ہوں۔ لیکن اگر ہمیں واقعی خدا کو پانا ہے تو ہمیں مرشد کے پاس کھلے دل کے ساتھ جانا چاہیئے۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم کیمسٹری کی کلاس میں داخل ہوتا ہے مگر وہ استاد کی بات کو ماننے اور سننے کے بجائے اس کا انکار شروع کردے اور اپنی علمیت ثابت کرنے میں لگا رہے تو وہ کیا حاصل کرسکے گا۔ اگر ہم اساتذ کے پاس جائیں اور تکبر اپنے علم کا ہو تو ہماری حالت اس الٹے پیالے سی ہوتی ہے جس میں کچھ بھی نہیں سما سکتا۔ ہمیں علم کا غرور رُوحانی راستے پر چلنے سے روکتا ہے۔ ہمیں عاجزی اختیار کرنا ہوگی۔ مرشد کو خود سے بہتر اور باعلم مانے بغیر فیض حاصل نہیں ہوتا۔

طاقت کا غرور بھی ہوتا ہے جو ہمیں اندرونی سفر سے روکتا ہے۔ طاقت کے غرور کا مطلب یہ ہے کہ ہم دوسروں کو کنٹرول کرنا چاہتے ہیں۔ ہمارے اردگرد جو لوگ ہیں ہم ان کی زندگی اور قسمت اپنی مرضی کے مطابق بنانا چاہتے ہیں۔ گھر میں ہم اپنے خاندان کے افراد کی زندگی کے ساتھ ایسا کرنا چاہتے ہیں۔ ہم ان کی ضرورت کے مطابق ان کو علیحدہ کمرہ نہیں دیتے۔ ہم دوسروں پر رعب جماتے ہیں اور ان کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ دفاتر میں بھی ہمارا رویہ دوسروں پر دباؤ ڈال کر اپنی بات منوانے کا ہوتا ہے۔ ہم جن کے ساتھ کام کررہے ہوتے ہیں ان کا بالکل بھی خیال نہیں کرتے۔ اپنے افسروں کے ساتھ ہمارا رویہ بڑا حلیمی والا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اور شائستہ ہوتا ہے مگر اپنے ساتھیوں اور ماتحتوں کے ساتھ بدتمیزی کو اپنا شعار بنا رکھا ہوتا ہے۔ ہم اپنی قدر و قیمت اور طاقت دکھانے کے لئے اپنی مرضی کے فیصلے کرتے ہیں۔ ہم دوسروں پر اپنے نظریات تھوپنا چاہتے ہیں۔ طاقت کے گھمنڈ نے دُنیا میں اب تک بارہا کتنی تباہی مچائی ہے۔ اس کے بہت سے مظاہرے ہم اکثر دیکھتے رہتے ہیں۔ کئی آمر حکمرانوں نے اپنی رعایا کے ساتھ کتنا ظالمانہ سلوک کیا ہم یہ بھی خوب جانتے ہیں۔

اگر ہمیں خدا کی طرف جانا ہے تو تکبر سے بچنا ہوگا، یہ تکبر جسمانی طاقت کا بھی ہوسکتا ہے، عہدے کا اور اختیارات کا بھی ہوسکتا ہے۔ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ دوسرے بھی خدا کی مخلوق ہیں۔ ان کے ساتھ کسی قسم کی نا انصافی یا ان کی دل آزاری خدا کو پسند نہیں۔ ہمیں جو طاقت خدا نے دے رکھی ہے وہ کسی وقت بھی واپس لے سکتا ہے۔ اس لئے ہمیں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ مہربانی والا رویہ اختیار کرنا چاہیئے۔

ہمیں دولت کا گھمنڈ بھی ہوتا ہے۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ دولت ہمارے پاس خدا کی طرف سے ایک تحفہ ہے۔ ہم دولت چھن جانے پر خدا کے گلے شکوے شروع کردیتے ہیں لیکن دولت مل جانے پر ہم خدا کا شکریہ ادا نہیں کرتے۔ جب ہمارے پاس دولت ہوتی ہے تو کیا ہم کبھی اس میں غریبوں کو بھی شریک کرتے ہیں۔ راہِ معرفت پر چلنے کے خواہش مندوں کو دولت کے تکبر اور اس کے اثرات سے باخبر رہنا چاہیئے۔ اگر ہمارے پاس دولت ہے تو اس کا شکر ادا کرنا چاہیئے۔ ہمیں اپنے اردگرد موجود ناداروں اور ضرورت مندوں سے بے خبر نہیں ہونا چاہیئے۔ ہمیں کچھ رقم انسانیت کی خدمت کے لئے ضرور خرچ کرنی چاہیئے۔ تمام انسانوں کو اپنا بھائی سمجھتے ہوئے ان کی خیر خواہی کرنی چاہیئے۔ ان کی مالی حیثیت کو معیار بنائے بغیر ہمیں ان کے ساتھ پیار محبت کے ساتھ پیش آنا چاہیئے

خدا کے نیک بندے تمام لوگوں سے ان کی سماجی اور مالی حیثیت کو دیکھے بغیر پیار کرتے ہیں وہ خدا کا چمکتا ہوا نور ہر ایک میں دیکھتے ہیں۔ وہ ہر ایک کے ساتھ یکساں عاجزی، یکساں احترام اور ایک جیسی محبت سے پیش آتے ہیں۔ ہمیں بھی یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمارے پاس جو کچھ بھی ہے خدا ہی کا دیا ہوا ہے پھر تکبر اور غرور کیوں۔ جو دیتا ہے وہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سب کچھ چھین بھی سکتا ہے پھر ہم کس چیز پر تکبر اور فخر کریں گے؟

تکبر کو کم کرنے کا طریقہ

اگر ہم چاہتے ہیں کہ خدا کا قرب حاصل ہو سکے اور وہ ہمارے دل میں سما جائے تو ہمیں 'میں' کو نکال کر اس کی جگہ 'تُو' یعنی خدا لانا چاہئے۔ بابا ساون بڑی خوبصورتی کے ساتھ سمجھایا کرتے تھے کہ مراقبہ کرتے وقت اگر ہم راستے میں خود کھڑے کھڑے ہو کر راستہ بند کر دیں تو خدا اندر داخل نہیں ہو سکتا۔ اگر ہم خود ایک طرف ہٹ جائیں اور خدا کے اندر داخل ہونے کا انتظار کریں تو وہ اندر آ جائے گا۔ وہ ہمیں اپنی محبت، روشنی اور ترحم سے بھر دے گا۔ جتنا ہم اپنے آپ کو تکبر سے خالی کریں گے اتنی ہی خدا کی ہستی ہم میں داخل ہو جائے گی۔ آخر کار ہمارا سارا وجود خدا سے بھرپور ہو جائے گا۔ حتیٰ کہ ہم اس کے ساتھ ایک ہو جائیں گے۔ یہ انکساری اور عاجزی کا راز ہے۔

مشق

کچھ دن اپنے آپ پر غور کریں اور تکبر کی مثالیں دیکھتے رہیں۔ دیکھیں کہ تکبر کس طرح اپنے آپ کا فخر کے ساتھ اظہار کرتا ہے۔ تکبر کو گھٹا کر اس کی جگہ عاجزی لانے کی کوشش کریں۔ اپنی تمام اچھائیوں کو اللہ کا تحفہ سمجھیں اور ہر تحفے کے لئے خاموشی کے ساتھ اس کا شکریہ ادا کرتے رہیں۔ جب آپ دیکھیں کہ دوسروں کے ساتھ رویّے میں کچھ تکبر پایا جاتا ہے تو ان کو اس زاویۂ نگاہ سے دیکھیں کہ وہ بھی خدا کا نور ہیں۔ دوسروں کی عزّت کرنے کا طریقہ نکالنے کی کوشش کریں اور فرق کو برابری کے زاویۂ نگاہ سے دیکھیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 14

بے لوث خدمت

فارسی میں ایک خوبصورت کہانی ہے کہ ایک آدمی نے خدا سے دعا کی کہ وہ اسے بتائے کہ اس کے شہر میں اللہ کا سب سے پیارا انسان کون سا ہے۔ اللہ کی طرف سے جواب آیا کہ فلاں ہے، جاؤ اور اس کو مل کر آؤ۔ جب وہ شخص وہاں پہنچا تو اس کو معلوم ہوا کہ اس شخص نے آج تک کبھی مکّے کا حج نہیں کیا۔ وہ حیران ہوا کہ آخر کس بات کی وجہ سے یہ اللہ کو محبوب ہے۔ اس نے اس آدمی سے مل کر اپنی ذہنی اُلجھن بیان کی۔ جواب میں اس نے بتایا کہ میں نے حج کے لئے رقم جمع کر رکھی تھی لیکن ایک دن میرا پڑوسی آیا اور بتایا کہ اس کی مالی حالت اتنی خراب ہو گئی ہے کہ بچوں نے کئی دن سے کھانا نہیں کھایا اور گھر پر فاقوں کا راج ہے۔ میں نے اپنے حج کے لئے جو بھی رقم رکھی تھی، وہ اس ضرورت مند کو دے دی اور خود حج کو نہ جا سکا۔ تب مہمان نے اسے بتایا کہ تو گیا نہیں لیکن تیرا حج قبول ہو چکا ہے۔ کیونکہ خدا نے مجھے بتایا ہے کہ تم اس کو بڑے محبوب ہو اپنے انسان بھائیوں کی خدمت کرنے سے تم خدا کو بہت پیارے لگتے ہو۔

ہر مذہب دوسروں کی بھلائی کے لئے اپنی کمائی سے کچھ دینے کی تعلیم دیتا ہے۔ مختلف مذاہب میں مختلف کہانیاں ہیں کہ کس طرح کسی نے ضرورت مند کی مدد کر کے خدا کی خوشنودی حاصل کی۔ کوئی بہت بڑا ولی نہ بھی ہو تو بھی دُکھی انسانیت کی خدمت کر کے وہ خدا کے نزدیک بلند مقام حاصل کر لیتا ہے۔ خدمت کی مثالوں کو دیکھ کر اگر ہم اپنے ردِّ عمل کو سوچیں تو ہمیں پتہ چل جائے گا کہ یہ صفت اتنی اہم کیوں ہے۔ ہم اخباروں میں رسالوں میں یا ٹی وی پر بھی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ان لوگوں کی کہانیاں پڑھتے ہیں جنہوں نے دوسروں کی مدد کے لئے بہت خدمات سرانجام دیں۔ جن لوگوں نے کسی دوسرے انسان کی جان بچانے کے لئے اپنی جان کو خطرے میں ڈالا۔ ان کی باتیں سن کر ہم میں بھی بڑا جوش پیدا ہوتا ہے۔ جن لوگوں نے ملک پر جانیں قربان کردیں ہم ان کا بڑا احترام کرتے ہیں، جن لوگوں نے انسانیت کی خدمت کرنے کی کوشش میں اپنی جانیں قربان کردیں ہم انہیں شہید کہتے ہیں۔ اس زندگی میں جو بہت بڑا عمل ہے وہ ہے خدمت۔ کبھی کبھار ہی کوئی ایسا واقعہ ہوتا ہے کہ کسی انسان کو دوسرے کی جان بچانے کے لئے اپنی جان کا نذرانہ پیش کرنے کے متعلق سوچنا پڑے لیکن ہمیں زندگی میں اور بہت سے مواقع ملتے ہیں کہ ہم دوسروں کی مدد کرسکیں۔ قربانی ہمارے وقت، ہماری رقم، ہمارے ذرائع یا ہماری مہارت کی بھی ہوسکتی ہے لیکن انسانیت کی بھلائی کے لئے اپنی خدمات پیش کرنے کے مواقع کی کوئی کمی نہیں ہے۔

بے لوث خدمت کیا ہے؟

پہلا سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بے لوث خدمت کیا ہے۔ سچی بے لوث خدمت محبت کا اظہار ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ اس دُنیا میں سب سے بڑی محبت ماں کی اپنے بچے کے لئے ہے بچے کے لئے پیار کا یہ احساس اتنا زبردست ہے کہ ماں خود بخود اپنے بچے کے آرام کے لئے ہر قسم کی قربانی کے لئے تیار ہوجاتی ہے۔ بچّے کو دودھ پلانے کے لئے رات کو جاگتی ہے۔ بچّے کی حفاظت کے لئے وہ اپنے بہت سے کام چھوڑ دیتی ہے۔ ماں اپنی رقم اپنی بجائے بچّے کی ضروریات پر خرچ کردیتی ہے۔ ماں کو ایسی قربانی کرنے کے لئے کوئی دوسرا نہیں کہتا۔ اس کے بدلے وہ بچّے سے کچھ مانگتی بھی نہیں۔ وہ اپنے اندرونی جذبے کے تحت سب کچھ کرتی ہے۔ سچی اور بے لوث خدمت ہمارے اپنے جسمانی خاندان کے علاوہ دوسروں کی مدد کرنا بھی ہے۔ اس میں تمام انسانیت شامل ہے۔ اپنے جاننے والوں یا اجنبیوں کے لئے محبت کا جذبہ رکھنا بہت بڑی صفت ہے۔ صوفی کہتے ہیں کہ اللہ نے انسانوں کو دردِ دل کے واسطے پیدا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کیا ہے ورنہ اس کی عبادت کے لئے فرشتے اور دیگر مخلوقات کم نہ تھیں۔ انسان ہی زندگی کی ایسی شکل ہے جس میں دوسروں کے لئے محبت اور خدمت کی خدائی صفت پائی جاتی ہے۔ مکمل انسان بننے کے لئے ہم میں یہ صفت ہونی چاہئے

بے لوث خدمت کے فائدے

بے لوث خدمت کا مطلب ہے کسی معاوضے یا احسان کی خواہش کے بغیر دوسروں کی مدد کی جائے۔ ان کے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس میں کوئی غرض یا لالچ شامل نہیں ہوتا۔ یہ دوسروں کی مدد کرنے کے ایک اندرونی جذبے کے تحت ہوتی ہے۔ خدمت کرتے وقت انسان اپنی ضرورت، اپنا آرام اور اپنی حفاظت بھول جاتا ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جنہوں نے دوسروں کی جان بچانے کے لئے اپنی زندگیاں قربان کردیں۔ بے شک بے لوث خدمت کرنے والے اپنے اعمال کا دوسروں سے کوئی معاوضہ نہیں چاہتے۔ اس بے لوث خدمت کی رُوح یہ ہے کہ کسی سے معاوضہ نہ چاہنا اور خدا کی خوشنودی کے لئے کام کرنا۔ یہ بہت بڑا معاوضہ بظاہر سمجھ میں نہ آنے والی چیز ہے لیکن ہم میں سے جو لوگ رُوحانیت میں دلچسپی رکھتے ہیں ان کے لئے یہ زندگی میں سب سے بڑا انعام ہے۔ اس کا صلہ اس وقت پتہ چلتا ہے جب کوئی مراقبے میں بیٹھے اور دیکھے کہ اندر روشنی، محبت اور امن کا دروازہ کھل جائے۔ بے لوث رُوحوں کو اس طرح کے خزانے ملتے ہیں جن سے من خوشی اور مسرّت سے بھر جاتا ہے اور ایسی خوشی دُنیا میں اور کہیں میسر نہیں آ سکتی۔ حضور دیدار صاحب فرمایا کرتے تھے کہ بے لوث خدمت کرنے سے مراقبے میں بھی بہت ترقی ہوتی ہے۔ عدم تشدد، سچائی، دل کی پاکیزگی اور عاجزی کی زندگی گزارنے سے دل کو سکون میسر ہوتا ہے۔

جسمانی خدمت

دوسروں کی مدد کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ہم جسمانی دماغی اور رُوحانی طریقے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

سے دوسروں کی خدمت کر سکتے ہیں۔ جسمانی مدد کا مطلب یہ ہے کہ ہم ایسا کام کریں جو دوسروں کی بنیادی ضروریاتِ زندگی کو پورا کرے جیسا کہ خوراک، لباس، مکان اور تحفظ۔ ان ضروریات کو پورا کرنے کے لئے جو کچھ بھی کیا جائے وہ جسمانی خدمت ہے۔ ان ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ہم جو کام کرتے ہیں وہ ان کی روزی کے لئے ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ معاوضہ لے کر دوسروں کی خدمت کرتے ہیں جیسے کسان، درزی، معمار، سرکاری محکموں کے افسران۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو بغیر کسی معاوضے کے دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔ قدرتی آفات سے لوگوں کے گھر، خوراک، کپڑے یا ادویات وغیرہ چھن جاتے ہیں، جب ہم اس آڑے وقت میں ان کی مدد کرتے ہیں تو ہم جسمانی خدمت فراہم کر رہے ہوتے ہیں۔ جب ہم ان کے بجھے ہوئے چہرے دیکھتے ہیں تو ہمیں ان کے ساتھ ہمدردی ہوتی ہے، ہم ان کے دکھ کو محسوس کرتے ہیں۔

حضور جمال صاحب ایک بار ہسپتال میں اپنے چچا سے ملنے گئے۔ وہاں انہوں نے ساتھ والے بیڈ پر ایک بوڑھے اور کمزور آدمی کو دیکھا، اس کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی نہ تھا۔ حضور اپنی جیب سے اس کے لئے رقم، دوائی اور پھل وغیرہ لائے۔ حضور کے چچا نے کہا میں تو تمھارا چچا ہوں اس لئے مجھ پر پیسے بھی خرچ کرتے ہو، میرا خیال بھی رکھتے ہو، لیکن یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایک اجنبی پر کیوں خرچ کر رہے ہو۔

حضور جمال صاحب نے بڑی خوبصورتی سے جواب دیا کہ تم دونوں میرے لئے برابر ہو۔ اس کا بھی مجھ پر اتنا ہی حق ہے جتنا کہ آپ کا۔ درحقیقت ساری مخلوق کا مجھ پر ایسا ہی حق ہے۔ چنانچہ ہمیں تمام انسانوں کو اپنا بہن بھائی سمجھنا چاہئے اور سب کے ساتھ ایک ہی طرح کی محبت اور شفقت کا سلوک کرنا چاہئے۔ ہمیں جاننا چاہئے کہ اگر ہمارے پڑوسی بیمار ہیں تو ان کی مدد کرنی چاہئے۔ حضور دیدار صاحب فرماتے ہیں:

انسان زمین کو دے نہ سکا آشتی کا نور
خود کو اگرچہ تا سر مہتاب لے گیا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ذہنی خدمت

انسانوں کی جسمانی ضروریات کے ساتھ ساتھ کچھ ذہنی ضروریات بھی ہیں۔ فطری طور پر انسان تجسّس پسند ہے یعنی وہ ہمیشہ کچھ نیا جاننا چاہتا ہے، وہ کچھ نہ کچھ نیا سیکھنے کی کوشش بھی کرتا رہتا ہے۔ بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں جو معاشرے کی ضروریات کو پوری کرتے ہیں۔ مثلاً ٹیچر، مصنف، پروفیسر، صحافی۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو آرٹ کے کسی شعبے کے ساتھ وابستہ ہیں۔ یہ موسیقی بھی ہوسکتی ہے، شاعری بھی ہوسکتی ہے، ناچ گانا یا بت تراشی بھی ہوسکتی ہے۔ یہ نئی چیزیں پیدا کرنے والے لوگ ذہنی اور جمالیاتی سطح پر لوگوں کو مطمئن کرتے ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ بھی ہیں جو ان خدمات سے روزی کماتے ہیں لیکن ایسے بھی ہیں جو بغیر کسی معاوضے کے خدمت کرتے ہیں۔ لوگ رضا کارانہ طور پر اپنا وقت دے کر اور کوشش کر کے لوگوں کو تعلیم دیتے ہیں یا لوگوں کو اپنے کسی آرٹ کے ذریعے خوش کرتے ہیں۔ ذہنی خدمت پیش کرنے والا لوگوں کو ہنر سیکھنے یا علم حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے جو کہ ان کی زندگی میں فائدہ مند ہوتا ہے۔ ذہنی طور پر لوگوں کی مدد کرنے اور سوسائٹی کو بہتر بنانے کے بہت سے مواقع ہوتے ہیں۔

رُوحانی خدمت

بے لوث خدمت کا ایک اور طریقہ بھی ہے جو انسان کی جسمانی اور ذہنی ضروریات سے بڑھ کر ہے۔ لوگوں کی رُوحانی ضروریات بھی ہیں۔ یہ جاننا کہ وہ کیا ہیں اور خدا کیا ہے؟ انسانوں کی ایک جبلی ضرورت ہے۔ ابتدائے تاریخ سے تمام تہذیبوں نے رُوح اور خدا کی قدرت کو سمجھنے کی کوشش کی ہے۔ ان طریقوں کو مذہب، فلسفہ یا عقیدہ کہا گیا۔ تمام معاشروں اور زمانوں نے زندگی، موت، رُوح اور خدا کا راز جاننے کی کوشش کی ہے۔ موجودہ دَور میں بھی لوگ کسی نہ کسی مذہب، رُوحانی طریقے یا عقیدے سے تعلق رکھتے ہیں اور اندرونی راز

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

جاننے پر کافی وقت صرف کرتے ہیں۔ رُوحانی خدمت متلاشیوں کی رُوحانی تلاش کی تسکین کرتی ہے۔ جن لوگوں نے رُوحانی سفر مکمل کر کے خود اس جواب کا راز پالیا ہے، جیسے کہ رُوحانی استاد، صوفی یا دیگر ماہرین، انہوں نے اپنی زندگیاں اس خدائی علم میں دوسروں کو شریک کر کے ان کی خدمت کے لئے وقف کر دیں۔ وہ رُوحانیت کا نظریاتی درس دے کر دوسروں کو اپنے اندر عملی تجربہ کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ انسان کی رُوحانی خواہش کو پوری کرنا ہر ایک کا کام نہیں۔ یہ ایسا کام نہیں جو معاوضے کے بدلے کیا جا سکے۔ یہ ایک بڑا مخصوص حلقہ ہے اور اسے صرف وہ لوگ ادا کر سکتے ہیں جنہوں نے اپنی زندگی میں رُوحانیت کے بلند ترین مراتب حاصل کر لئے ہیں۔ یہ ایک ایسی خدمت ہے جسے صرف اولیائے کرام، صوفی، پیغمبر، یا مرشد ہی ادا کر سکتے ہیں۔ جو کوئی دل کی گہرائیوں سے رُوحانی عمل شروع کرے وہ بلند ترین منزل حاصل کر سکتا ہے۔ جیسا کہ جمال صاحب فرمایا کرتے تھے کہ جو کام ایک آدمی کر سکتا ہے وہ دوسرا کیوں نہیں کر سکتا۔

ایک آدمی بھی انقلاب لا سکتا ہے

ہم رُوحانی ترقی حاصل کرنے کے دوران انسانیت کی خدمت کرتے ہیں تا کہ دوسروں کو بھی سکون اور پائیدار خوشی حاصل ہو۔ ہم اپنی خوشی میں تمام دُنیا کو حصہ دار بنانا چاہتے ہیں۔ جناب دیدار شاہ صاحب دوسروں کی فکر کرنے والوں کی ایک بہترین مثال تھے۔ ان کی زندگی دوسروں کی جسمانی، ذہنی اور رُوحانی مدد کے لئے وقف تھی۔ وہ فرماتے ہیں:

ایک درشن ہی ملا اوروں کا غمخوار ہمیں
اپنے غم میں تو زمانے کو پریشان دیکھا

وہ ہمیں یہ سمجھانے کی کوشش کر رہے ہیں کہ جب دوسروں کو صرف اپنی ہی فکر ہے ہمیں اپنا دل کھول کر دوسروں کے دُکھ درد میں شریک ہونا چاہئے۔ ہم حیران ہوں گے کہ ایک آدمی سے کتنا فرق پڑ جاتا ہے۔ دُنیا پر نظر دوڑا کر دیکھیں، اکثر لوگ اپنے دل کی تہہ میں صرف اپنی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

رُوحانی ترقی ہی نہیں چاہتے بلکہ وہ دُنیا میں امن کی دعا بھی کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ ایسا دور دیکھنا چاہتے ہیں جس میں جنگ، جرم، تشدد اور بھوک نہ ہو۔ ہم سنہرے دور کا سورج طلوع ہوتا ہوا دیکھنا چاہتے ہیں۔ رُوحانی راستے کا حسن یہ ہے کہ جب ہم اپنی رُوحانی ترقی پر توجہ دیتے ہیں تو ہم سنہرے دور کی جلد آمد کے اسباب پیدا کررہے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک خدائی حکومت کو زمین پر لانے میں مددگار ہے۔ اس منزل کے حصول کے لئے تمام رُوحانی ماہرین ساری زندگی رات دن ان تھک محنت کرتے ہیں۔ وہ دعا کرتے ہیں کہ زمین پر خدا کی حکومت قائم ہوتا کہ دُنیا خوشی، مسرّت اور محبت کا گہوارہ بن جائے۔

اگر ہم میں سے ہر ایک خدا کی محبت پھیلائے اور مثبت صفات پیدا کرے تو ہم میں سے ہر ایک دوسروں کو دُکھ دینے والوں میں سے ایک کم ہوجائے۔ ہمارا جن لوگوں کے ساتھ رابطہ ہوگا ہم ان کے لئے ایک اچھی مثال ہوں گے۔ ہر وہ شخص جو رُوحانی اقدار کو اپنانا شروع کردے وہ ان لوگوں کی تعداد میں اضافہ کرتا ہے جو ایک پرامن اور محبت بھری زندگی کے لئے کوشش کررہے ہیں۔ ایک دن ایسا بھی آئے گا جب تمام دُنیا کے لوگ محبت اور امن کے ایک ہی راستے پر چل رہے ہوں گے۔ بے لوث خدمت سے ہم اپنی ذات سے اپنے خاندان، اپنی قوم، اپنے ملک اور ساری دُنیا کے لئے اپنا دل کھول دیتے ہیں۔

بے لوث خدمت یہ سمجھ کر کی جاتی ہے کہ ہم خدائی خاندان کے تمام افراد کے ہی تعلق رکھتے ہیں۔ سچی بے لوث خدمت اپنے جسمانی خاندان سے اوپر اٹھ کر تمام انسانیت کی مدد کرنا ہے۔ اپنے جاننے والوں اور اجنبیوں سب کے لئے محبت اور خیر خواہی کے جذبات دل میں رکھنا بہت ہی اعلیٰ صفت ہے۔ رُوحانیت کی ایک منزل یہ بھی ہے کہ تمام انسانیت کے ساتھ پیار کرنے کے جذبات کو بھی فروغ دیا جائے۔ جن لوگوں نے اپنے آپ کو اس مقصد کے لئے وقف کردیا ہے انہوں نے اس کرۂ ارض پر زندگی کی خوبصورتی میں اضافے کی کوشش کی ہے۔ ہر دور میں ایسے لوگ ہوتے ہیں جو دوسروں کی زندگیوں میں بہتری لانے کے لئے دن رات کام کرتے ہیں۔ یہ لوگ نت نئی ایجادات کرکے نئی ادویات اور علاج کے نئے

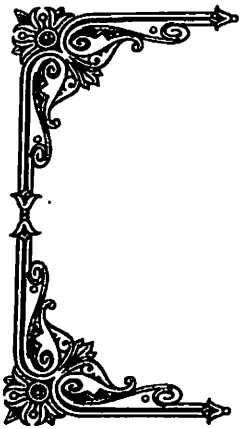
CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

طریقے دریافت کر کے سائنسی ایجادات کے ذریعے سے دوسروں کی زندگیوں کو آرام دہ اور محفوظ بنانے کے لئے ان تھک محنت کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں نے اپنی زندگیاں دوسروں کی آزادی اور حقوق کی جنگ لڑتے ہوئے قربان کر دی۔ کچھ لوگوں نے دوسروں کی رُوحانی ترقی کے لئے اپنی زندگیاں وقف کر دیں۔ ہم میں سے ہر ایک اپنے اپنے حلقے میں خدا کی عطا کردہ قابلیت اور علم اور مہارت کو بے لوث طریقے سے استعمال کر کے زمین پر ہر قسم کی زندگی کے لئے بہتر خدمت میں اضافہ کر سکتا ہے۔

مشق

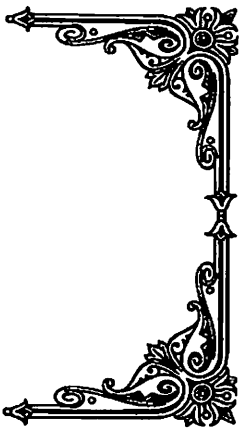
آپ کو دوسروں کی جسمانی، ذہنی، مالی اور رُوحانی خدمت کرنے کے جو مواقع ملے ہیں ان کو نوٹ کریں اور دیکھیں کہ ان مواقع میں آپ کا رویہ کیسا تھا۔ روزانہ کچھ وقت بے لوث خدمت میں گزارنا شروع کر دیں۔ بے لوث خدمت میں زیادہ وقت دینے کے مواقع تلاش کریں اور اس کا آپ کی زندگی پر جو اثر ہے اس کا جائزہ بھی لیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri



حصّہ-3

خدائی تسکین



CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 15

امن اور اتحاد کی دُنیا

اگر ہم قدرت کی بنائی ہوئی یا انسانی ہاتھوں کی تیار کی ہوئی چیزوں کو دیکھیں تو ہم کو ان میں حسن، ترتیب اور تکمیل ملے گی۔ جب کبھی کوئی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے ٹکڑے ہوجاتے ہیں اور تمام جوڑ کھل جاتے ہیں۔ جب کوئی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو ہمیں بڑی گھبراہٹ ہوتی ہے۔ ہم یا تو اسے پھینک دینا چاہتے ہیں یا ان ٹکڑوں کو دوبارہ پھر سے جوڑ لینا چاہتے ہیں۔ اگر ہماری کوئی بہت اچھی چیز ٹوٹ جائے تو تمام ماحول پر اس کا اثر نظر آتا ہے۔ ہمارا موڈ کافی دیر تک خراب رہتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے اندر یگانگت اور اتحاد کی جبلی صفت پائی جاتی ہے۔ یہ صرف چیزوں کے ساتھ تعلق نہیں رکھتی بلکہ انسانی تعلقات کے حوالے سے بھی ہمارا رویہ ایسا ہی ہوتا ہے۔ ہم اپنے خاندان میں اپنے دوستوں میں اپنی ٹیم کے اندر اور اپنے ملک اور قوم کے اندر اتحاد دیکھنا چاہتے ہیں۔ ماں اپنے بچے کو گود میں لے کر امن اور سکون محسوس کرتی ہے۔ جب عاشق اور معشوق ملتے ہیں تو ان کو خوشی محسوس ہوتی ہے، دل کو قرار ملتا ہے۔ جب دو دوست اکٹھے بیٹھے ہوں تو ان کو خوشی ملتی ہے، وہ ایک دوسرے کے جذبات کو سمجھ رہے ہوتے ہیں لیکن جب اتفاق اور باہمی انڈرسٹینڈنگ کی کمی ہو تو ناموافقت کا احساس پایا جاتا ہے۔

ہمارا لازمی اتحاد

اللہ تعالیٰ کی تمام مخلوق میں وحدت پائی جاتی ہے۔ اتحاد میں ہم جو امن محسوس کرتے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہیں۔ وہ ہماری زندگی کا عکس ہے۔ خدا کی ذات وحدت کا سب سے بڑا نمونہ ہے۔ مسلمان، عیسائی، یہودی سب کی مذہبی کتابیں مخلوق کے معرضِ وجود میں آنے سے پہلے کی حالت کا حوالہ دیتی ہیں۔ وہ سب اس بات پر متفق ہیں کہ شروع میں صرف خدا ہی تھا۔ رِگ وید میں لکھا ہے:

''شروع میں پرجاپتی تھا، اسے برہم بھی کہتے ہیں۔ اس کے ساتھ کلمہ تھا اور کلمہ ہی دراصل پرم برہم تھا۔''

بائبل میں لکھا ہے کہ تمام اشیا اسی نے بنائیں۔ جو چیز بھی بنی اس کے بغیر نہیں بنی۔ اس میں زندگی تھی اور زندگی انسان کی روشنی تھی۔

کوئی تقسیم نہ تھی، کوئی علیحدگی یا دوئی نہ تھی، وہ تمام شعور اور نور تھا۔ اس کی کوئی ذات، کوئی مذہب اور کوئی قومیت نہیں تھی۔ جب خدا نے اپنے اظہار کا فیصلہ کیا اور تمام مخلوق کو پیدا کیا تو وحدت کثرت بن گئی۔ جو ایک تھا وہ کئی حصوں میں تقسیم ہو گیا۔ مندرجہ بالا صحیفے اس ابتدائی خواہش کا حوالہ دیتے ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ خدا نے اپنے کو دو طریقوں سے ظاہر کیا یعنی روشنی اور آواز سے۔

جب خدا نے کائنات پیدا کی تو یہ سارے اس کے اپنے وجود کے مختلف حصے تھے، جنہیں اس نے اس کائنات میں آباد ہونے کے لئے بھیج دیا۔ اس کی رُوح کے ان چھوٹے چھوٹے ذرّات کو ارواح کہا جاتا ہے۔ ان کے ساتھ خدا کے وجود کی تمام صفات ہیں یعنی شعور، خوشی اور روشنی۔ جب ان کو مختلف دُنیاؤں میں بھیجا گیا تو جس میں انھیں رہنا تھا اس سے خام مال لے کر بیرونی اجسام بنا کر ان میں رُوحوں کو رکھا گیا۔ خالص رُوحانی طبقے میں وہ سب خالص رُوحیں تھیں۔ جب وہ مادّہ سے بنے ہوئے حلقوں میں اتریں تو اسی مادّہ کی تہوں میں لپٹ گئیں۔ اس طرح اس جسمانی حلقے میں وہ اجسام میں رہتی ہیں۔ بہت لمبا عرصہ گزر جانے کے ساتھ رُوح جسم اور اس حلقے سے مانوس ہو گئی۔ بدقسمتی سے اس نے اپنی صحیح شناخت یعنی اپنے آپ کو بھلا دیا۔ اگر ہم کسی بلند مقام سے نیچے اس جسمانی دُنیا کو دیکھیں تو کروڑوں رُوحوں کی روشنی اس دُنیا میں ٹمٹماتی ہوئی نظر آئے گی۔ ایک جھاگ اگلتے سمندر کی طرح وہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ایک زندگی سے دوسری زندگی میں جاتی ہیں یعنی وہ زندگی کی ایک شکل سے دوسری میں منتقل ہوتی رہتی ہیں۔ جب ہم تمام رُوحوں کو ان کے اصل پس منظر میں دیکھیں تو وہ ایک ہی ہیں۔ وہ سب خدائی ادراک کا حصہ ہیں۔ وہ سب روشنی ہیں اور ان میں ایک جبلی مسرّت بھی ہے۔ لیکن اگر ہم اپنی دُنیا کی حالت دیکھیں تو ہمیں زندگی کی ہر شکل میں دُکھ درد دیکھ کر بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ ہمیں ساری دُنیا میں جھگڑے اور نا اتفاقی ہی نظر آتی ہے۔ ملکوں میں جنگ ہے، بہت سی قومیں اندرونی انتشار کا شکار ہیں۔ ہم مذہبی فرقوں کو ایک دوسرے کے ساتھ الجھتا ہوا دیکھتے ہیں، حتیٰ کہ خاندانوں میں جھگڑے اور نا اتفاقی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ انسان زندگی کی دوسری شکلوں کو مارتے ہیں جس میں کہ انسان بھی شامل ہیں۔

ہم حیران ہوتے ہیں کہ انسان جن میں ایک ہی خدائی طاقت کام کر رہی ہے کس طرح دُکھ اور جھگڑے کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ ظاہری طور پر جو خدا نے اپنے آپ کو مختلف رُوحوں میں تقسیم کیا وہ تو خدا کے لئے خوشی بڑھانے کا باعث تھا۔ جس طرح ایک جوڑا اپنی محبت اور خوشی کو بڑھانے کے لئے بچّے پیدا کرتا ہے اسی طرح اللہ تعالیٰ نے بہت سی رُوحیں اور بہت سے بچّے پیدا کئے۔ لیکن نتیجہ خواہش سے بہت دُور ہے۔ ہم جو خوشی اور ہمہ آگاہی کے چلتے پھرتے پیکر ہیں بہت زیادہ دُکھ اور نا اطمینانی سے دوچار ہیں۔

ہمارے اتحاد کی دوبارہ دریافت

اگر ہم اپنی اصلی حالت میں واپس چلے جائیں اور ہمیں اپنے رُوح ہونے کا احساس ہو جائے تو ہمیں مستقل امن اور مسرّت مل جائے۔ اگر ہم اپنے اندر گہرائی میں جائیں اور بیرونی دماغ اور جسم کے پردوں میں سے نیچے جا سکیں تو ہمیں ابدی امن اور خوشی کا سرچشمہ مل جائے گا۔ ہمیں اس کائنات میں وحدت کا راز مل جائے گا۔ اگر ہم اپنی روزمرہ کی زندگی کو دیکھیں تو یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اپنی اصل حقیقت کو جاننا اور خدا کو جاننا کیسے ممکن ہے؟

ہماری زندگی کے بہت سے سال تو پہلے ہی بیت چکے ہیں، لیکن ہمیں اس کی خبر نہیں

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہوسکی۔ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لئے ہمیں مناسب تعلیم، تجربہ کار استاد اور صحیح مہارت درکار ہے۔ اپنی رُوح اور خدا کا علم ہم میں سے ہر ایک کو دستیاب ہے۔ یہ ہر دَور میں لوگوں کی دسترس میں رہا ہے۔ بہت سے خوش قسمت لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اپنے اندر وحدت اور سکون پالیا ہے۔ اپنے آپ کو صحیح طریقے سے پہچان لینے اور خدا کو جان لینے کے بعد وہ اکثر اپنے تجربے میں دوسروں کو بھی شریک کرتے ہیں۔ ان کی خوشی اتنی شدید ہوتی ہے کہ وہ چاہتے ہیں کہ ہر ایک اس کا تجربہ کرے۔ ان رحمدل رُوحوں کو ہم سنت، صوفی، پیغمبر یا رُوحانی استاد کہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ ہماری جہالت اور کوتاہیوں کی وجہ سے دُنیا میں ہم پر جو مصیبتیں آتی ہیں وہ ان کو کم کریں۔ ان سب نے اندر جانے کا طریقہ اختیار کیا اور اپنی حقیقت کو جانا۔

مختلف صحیفوں میں اسے دعا، استغراق یا مراقبہ کہا گیا۔ اس کو جو کچھ بھی کہہ لیں اس کا طریقۂ کار ایک ہی ہے۔ ہمیں اپنی توجہ اپنے اندر مرکوز کرنی چاہئے۔ جب بڑے اولیائے کرام اس دُنیا میں آئے تو انہوں نے اپنے اپنے پیروکاروں کو یہ طریقہ سکھایا۔ بدقسمتی سے وہ جب اس دُنیا کو چھوڑ گئے تو وہ ہدایات جو انہوں نے زبانی در پردہ اپنے مریدوں کو دی تھیں وہ ختم ہوگئیں۔ اس کے بعد ہمارے پاس صرف ظاہری رسوم رہ گئیں، جو کہ ہم عبادت گاہوں میں جاکر ادا کرتے ہیں۔ ہم خوش قسمت ہیں کہ اس دَور میں مراقبے کی ہدایات تک ہماری رسائی ہے۔ یہ ہدایات انسانوں کو بڑے وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں اور لاکھوں لوگوں نے اس سے فائدہ اٹھایا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہم مسرت، روشنی اور خوشی کے چشمے تک پہنچ سکتے ہیں اور خدا کے ساتھ اپنی اصلی وحدت میں واپس جاسکتے ہیں۔

خدا سے مل کر ایک ہوجانا

بندے کا خدا کے ساتھ مل کر ایک ہوجانے میں جو سرور اور وجد کی کیفیت ہوتی ہے وہ انسانی زبان کے لئے ناقابلِ بیان ہے۔ وہاں امن ہے، اطمینان ہے اور ایسی مسرّت ہے جو انسان کو بھرپور کردیتی ہے۔ رُوح یہاں پر اپنی انتہائی تکمیل حاصل کرتی ہے اور اسے ابدی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

خوشی مل جاتی ہے۔ اس سرور انگیز حالت کا معمولی سا موازنہ اس خوشی سے کیا جاسکتا ہے جو والدین بچّے کو بازوؤں میں لے کر محسوس کرتے ہیں یا جو دلہا اور دلہن اپنے ازدواجی ملاپ میں محسوس کرتے ہیں۔ جب بھی رُوح خدا کی گود میں چلی جاتی ہے تو اس سے جو خوشی اور سرور حاصل ہوتا ہے اس کا یہ ایک بہت ہی گھٹیا سا موازنہ ہے۔ جب رُوح خدا کے وجود کے ساتھ مل کر ایک ہو جاتی ہے تو اس وقت اسے اپنا صحیح طور پر پتہ چلتا ہے کہ وہ رُوح ہے اور رُوح الارواح میں مل گئی ہے۔ تب اسے دوسری تمام چیزوں میں رُوح کی روشنی نظر آنے لگتی ہے۔ اس کی رُوحانی آنکھ پوری طرح کھل جاتی ہے تو اسے تمام زندگی خدا کے وجود کا حصہ نظر آتی ہے۔ اسے پتہ چلتا ہے کہ مخلوق میں ہر رُوح خدا کا بچہ ہے اور وہ بھی اس کے بھائی یا بہنیں ہیں۔ ایسی رُوح میں تمام مخلوق کے لئے محبت پیدا ہو جاتی ہے۔ جب وہ رُوح کسی دوسرے انسان یا حیوان یا پودے کو دیکھتی ہے تو اس میں خدا کی روشنی چمکتی ہوئی نظر آتی ہے۔ جس طرح ہم اپنے خاندان سے ایک جبلی قسم کی محبت کرتے ہیں ہم بالکل اسی طرح تمام مخلوق سے محبت کرنے لگ جاتے ہیں۔

انسانی وحدت کیسے حاصل ہو؟

بہت سی نیک رُوحیں انسانی وحدت کا درس دیتی رہتی ہیں۔ پچھلی چند دہائیوں سے یہ رجحان زیادہ تیز ہو گیا ہے لیکن اس تحریک کے اتنے زیادہ بڑھ جانے کے باوجود دُنیا میں جھگڑے ہی جھگڑے ہیں۔ تقریروں اور کانفرنسوں میں بڑے اونچے خیالات پیش کیے جاتے ہیں۔ وہ حاضرین کو ابھارتی ہیں کہ وہ اتحاد کی منزل پر توجہ دیں لیکن اتفاق صرف ذاتی سطح پر ہوتا ہے یعنی جب ہر کوئی اسے خود تجربہ کر کے دیکھ لے۔ جب ہم خدا کی ہستی میں ضم ہو جائیں اور خدا کی روشنی ہر وجود میں دیکھیں تو ہم صحیح معنوں میں وحدت کو جان جاتے ہیں، تب ہمارے لئے ہر ایک سے محبت کرنا آسان ہو جاتا ہے کیونکہ ہم ہر ذی رُوح میں اپنے آپ کو ہی دیکھتے ہیں۔ اگر ہم سچ مچ انسانوں میں وحدت دیکھنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہمیں خود

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہوسکی۔ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لئے ہمیں مناسب تعلیم، تجربہ کار استاد اور صحیح مہارت درکار ہے۔ اپنی رُوح اور خدا کا علم ہم میں سے ہر ایک کو دستیاب ہے۔ یہ ہر دَور میں لوگوں کی دسترس میں رہا ہے۔ بہت سے خوش قسمت لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اپنے اندر وحدت اور سکون پالیا ہے۔ اپنے آپ کو صحیح طریقے سے پہچان لینے اور خدا کو جان لینے کے بعد وہ اکثر اپنے تجربے میں دوسروں کو بھی شریک کرتے ہیں۔ ان کی خوشی اتنی شدید ہوتی ہے کہ وہ چاہتے ہیں کہ ہر ایک اس کا تجربہ کرے۔ ان رحمدل رُوحوں کو ہم سنت، صوفی، پیغمبر یا رُوحانی استاد کہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ ہماری جہالت اور کوتاہیوں کی وجہ سے دُنیا میں ہم پر جو مصیبتیں آتی ہیں وہ ان کو کم کریں۔ ان سب نے اندر جانے کا طریقہ اختیار کیا اور اپنی حقیقت کو جانا۔

مختلف صحیفوں میں اسے دعا، استغراق یا مراقبہ کہا گیا۔ اس کو جو کچھ بھی کہہ لیں اس کا طریقۂ کار ایک ہی ہے۔ ہمیں اپنی توجہ اپنے اندر مرکوز کرنی چاہئے۔ جب بڑے اولیائے کرام اس دُنیا میں آئے تو انہوں نے اپنے اپنے پیروکاروں کو یہ طریقہ سکھایا۔ بدقسمتی سے وہ جب اس دُنیا کو چھوڑ گئے تو وہ ہدایات جو انہوں نے زبانی در پردہ اپنے مریدوں کو دی تھیں وہ ختم ہوگئیں۔ اس کے بعد ہمارے پاس صرف ظاہری رسوم رہ گئیں، جو کہ ہم عبادت گاہوں میں جا کر ادا کرتے ہیں۔ ہم خوش قسمت ہیں کہ اس دَور میں مراقبے کی ہدایات تک ہماری رسائی ہے۔ یہ ہدایات انسانوں کو بڑے وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں اور لاکھوں لوگوں نے اس سے فائدہ اٹھایا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہم مسرت، روشنی اور خوشی کے چشمے تک پہنچ سکتے ہیں اور خدا کے ساتھ اپنی اصلی وحدت میں واپس جاسکتے ہیں۔

خدا سے مل کر ایک ہوجانا

بندے کا خدا کے ساتھ مل کر ایک ہوجانے میں جو سرور اور وجد کی کیفیت ہوتی ہے وہ انسانی زبان کے لئے ناقابلِ بیان ہے۔ وہاں امن ہے، اطمینان ہے اور ایسی مسرّت ہے جو انسان کو بھرپور کردیتی ہے۔ رُوح یہاں پر اپنی انتہائی تکمیل حاصل کرتی ہے اور اسے ابدی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

خوشی مل جاتی ہے۔ اس سرور انگیز حالت کا معمولی سا موازنہ اس خوشی سے کیا جاسکتا ہے جو والدین بچّے کو بازوؤں میں لے کر محسوس کرتے ہیں یا جو دلہا اور دلہن اپنے ازدواجی ملاپ میں محسوس کرتے ہیں۔ جب بھی رُوح خدا کی گود میں چلی جاتی ہے تو اس سے جو خوشی اور سرور حاصل ہوتا ہے اس کا یہ ایک بہت ہی گھٹیا سا موازنہ ہے۔ جب رُوح خدا کے وجود کے ساتھ مل کر ایک ہو جاتی ہے تو اس وقت اسے اپنا صحیح طور پر پتہ چلتا ہے کہ وہ رُوح ہے اور رُوح الارواح میں مل گئی ہے۔ تب اسے دوسری تمام چیزوں میں رُوح کی روشنی نظر آنے لگتی ہے۔ اس کی رُوحانی آنکھ پوری طرح کھل جاتی ہے تو اسے تمام زندگی خدا کے وجود کا حصہ نظر آتی ہے۔ اسے پتہ چلتا ہے کہ مخلوق میں ہر رُوح خدا کا بچہ ہے اور وہ بھی اس کے بھائی یا بہنیں ہیں۔ ایسی رُوح میں تمام مخلوق کے لئے محبت پیدا ہو جاتی ہے۔ جب وہ رُوح کسی دوسرے انسان یا حیوان یا پودے کو دیکھتی ہے تو اس میں خدا کی روشنی چمکتی ہوئی نظر آتی ہے۔ جس طرح ہم اپنے خاندان سے ایک جبلی قسم کی محبت کرتے ہیں ہم بالکل اسی طرح تمام مخلوق سے محبت کرنے لگ جاتے ہیں۔

انسانی وحدت کیسے حاصل ہو؟

بہت سی نیک رُوحیں انسانی وحدت کا درس دیتی رہتی ہیں۔ پچھلی چند دہائیوں سے یہ رجحان زیادہ تیز ہو گیا ہے لیکن اس تحریک کے اتنے زیادہ بڑھ جانے کے باوجود دُنیا میں جھگڑے ہی جھگڑے ہیں۔ تقریروں اور کانفرنسوں میں بڑے اونچے خیالات پیش کیے جاتے ہیں۔ وہ حاضرین کو ابھارتی ہیں کہ وہ اتحاد کی منزل پر توجہ دیں لیکن اتفاق صرف ذاتی سطح پر ہوتا ہے یعنی جب ہر کوئی اسے خود تجربہ کر کے دیکھ لے۔ جب ہم خدا کی ہستی میں ضم ہو جائیں اور خدا کی روشنی ہر وجود میں دیکھیں تو ہم صحیح معنوں میں وحدت کو جان جاتے ہیں، تب ہمارے لئے ہر ایک سے محبت کرنا آسان ہو جاتا ہے کیونکہ ہم ہر ذی رُوح میں اپنے آپ کو ہی دیکھتے ہیں۔ اگر ہم سچ مچ انسانوں میں وحدت دیکھنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہمیں خود

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اس کا تجربہ کرنا ہوگا۔ ذرا سوچیں کہ وہ دُنیا کتنی حسین ہوگی اگر ہر شخص مخلوق کی دوسری شکلوں میں خدا کی روشنی دیکھنے لگے۔ پھر ہم کہہ سکتے ہیں کہ جس طرح دیدار صاحب نے کہا ہے:

میں نے سیکھا ہے زمانے سے محبت کرنا
تیرا پیغام محبت میرے کام آیا ہے

ایک سکون اور امن کا ماحول ہوگا۔ ہمارے ہونٹوں سے شرافت پھوٹے گی۔ ہمارے اعمال سے حلیمی ظاہر ہوگی۔ ہماری آنکھوں سے پیار ٹپکے گا۔ جو ہماری حدود میں آجائیں گے وہ تسکین اور خوشی محسوس کریں گے۔ اگر کوئی اتنا خوش قسمت ہو کہ اسے کسی بڑے رُوحانی استاد کے پاس کچھ دیر بیٹھنے کا موقع مل جائے تو اس سوسائٹی میں اسے بہت زیادہ مسرت اور خوشی ملے گی۔ اگر ہم کبھی دکھی دل کے ساتھ کسی رُوحانی ماہر کے پاس چلے جائیں تو محسوس کرتے ہیں کہ ہمارا دُکھ اور غم کا بوجھ ہلکا ہو گیا ہے۔ وہ ہمارے ساتھ پیار سے بات کرتے ہیں۔ وہ ہمیں محبت سے گلے لگا کر ملتے ہیں۔ وہ اپنے دل اور رُوح کی گہرائیوں سے ہمارے دُکھ میں شریک ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی اور قربت میں ہم دُنیا اور اس کے غموں کو فراموش کر دیتے ہیں۔ ہم کو یوں محسوس ہونے لگتا ہے جیسے ہم ہمیشہ کے لئے ابدی زندگی کا حصہ بن گئے ہیں۔ وقت بھی وہاں رُک جاتا ہے۔ ہماری مشکلات جیسے ختم ہو کر رہ جاتی ہیں۔ یہ ہے نتیجہ کسی خدا رسیدہ بزرگ کے پاس بیٹھنے کا۔ اور وہ جو تمام مخلوق سے محبت کرتا ہے جیسے کہ وہ ایک بڑے خاندان کا حصہ ہوں، جو کچھ انہوں نے حاصل کرلیا ہے وہ ہم میں سے ہر ایک کرسکتا ہے۔ کیا یہ حیران کن نہ ہوگا اگر یہ محبت اور یگانگت، ہم جس سے بھی ملیں، اسی سے آتی ہو۔

دُنیا بنانے کا مقصد تھا اسے خوشی اور مسرّت کا ٹھکانا بنانا۔ ہمیں یہ خوشی اور مسرّت حاصل کرنے کے لئے اس میں اپنا حصہ بھی ڈالنا ہوگا۔ امن اور اتحاد ہم میں سے ہر ایک میں شروع ہوتی ہے۔ ہم دوسروں سے وحدت اور یگانگت کی لہریں نکلنے کی توقع نہیں رکھ سکتے۔ ہم خود اپنی زندگی میں اسے بار آور دیکھنے کو تیار نہیں ہیں۔ اس اعلیٰ خواب کی تعبیر کے لئے ہم میں سے ہر ایک کو اپنا اپنا کردار ادا کرنا ہے۔ ہم مراقبے کے ذریعے یہ مقصد حاصل کرتے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہیں۔ مراقبہ اصل میں خود شناسی اور خدا شناسی کے عمل کا نام ہے۔ جب ہم ہر ایک سے محبت کرنے لگیں تو ہم میں بہت بڑی تبدیلی آجاتی ہے۔ دوسروں کے ساتھ ہمارا رویہ تبدیل ہوجاتا ہے۔ ہم اپنے تمام لین دین میں عدم تشدد پر عمل کرتے ہیں۔ ہم دوسروں کی طبیعت اور عادت کو سمجھ کر ان پر رحم کرنے لگتے ہیں۔ ہم اپنے ذہن میں دوسروں پر تنقید کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ پہلے ہمیں احساس ہوتا ہے کہ وہ تو جہالت اور غلط فہمی کے پردوں میں چھپے ہوئے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ان کے اندر گہرائی میں رُوح ہے جو خدا کے وجود کا حصہ ہے اور یہ صرف ان کا دماغ اور رُوحانی جہالت کی حالت ہے جس کی وجہ سے وہ اس طرح کا سلوک کرتے ہیں۔ دوسرا یہ کہ ہم خدا کی محبت میں اتنا کھو گئے ہیں کہ ہم اس وجد کی حالت سے صرف دوسروں کے گھٹیا خیالات کے لئے اِدھر اُدھر ہونا نہیں چاہتے۔ ہم ان معمولی چیزوں سے اتنے دُور چلے گئے ہیں کہ ان چیزوں میں پھنس جاتے ہیں جنہیں ہم تسلیم نہیں کرتے۔

خدا کے ساتھ ملاپ کے نتیجے میں ہمیں جو رُوحانی مسرّت حاصل ہوتی ہے دوسروں پر تنقید کرنے سے ہم اس سے دُور بہت دُور ہوجاتے ہیں۔ چونکہ ہمارے خیالات خدا کی متبرک محبت سے بھرپور ہوتے ہیں، ہماری بات بھی میٹھی اور پیار بھری ہوگی۔ ہم کسی کو کوئی سخت بات نہیں کہیں گے۔ جو لوگ ہمارے حلقے میں آئیں گے انہیں ہماری طرف سے محبت اور مہربانی کے الفاظ ملیں گے۔ اگر غلطی سے ہمارے منہ سے کوئی معمولی سخت لفظ نکل جائے تو اس سے کسی کو اگر تکلیف ہوگی تو ہم فوراً اس سے معافی مانگیں گے اور معاملات کو درست کریں گے۔ ہمیں دوسروں کے دلوں کا بہت زیادہ احساس ہوگا اور انہیں دِکھانے کی کوئی خواہش نہ ہوگی۔ ہم کوئی ایسا کام نہیں کریں گے جس سے کسی کو جسمانی طور پر نقصان پہنچے۔ ہم کسی پر تشدد نہیں کریں گے، ہمیں تو جانوروں کی زندگی کا بھی خیال رکھنا ہوگا۔ یہی وجہ ہے کہ خدا کی طرف جانے والے راستے کے سالک صرف دال سبزیاں ہی کھاتے ہیں۔ وہ کسی دوسری مخلوق کی جان لینا نہیں چاہتے کیونکہ وہ ساری مخلوق میں خدا کا نور چمکتا دیکھتے ہیں۔ جب یہ وحدت حاصل ہوجاتی ہے تو وہ تقسیم جو انسانوں کو ایک دوسرے سے جدا کرتی ہے وہ ختم

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہوجاتی ہے۔ حضور دیدار صاحب ایک شعر میں دعا کرتے ہیں:

حرم و دیر میں بٹ جاتے ہیں رندانِ وفا
حرم اور دیر کی تفریق مٹا دے ساقی

کثرت میں وحدت

ہم مندر پوجا کریں یا مسجد میں عبادت کریں ہم سب کو یہ احساس ہوتا ہے کہ ہم جس مذہب میں بھی پیدا ہوئے ہوں اس کا لحاظ کئے بغیر ہم صرف ایک ہی خدا کی عبادت کرتے ہیں۔ ہمیں یہ بھی احساس ہوگا کہ خدا ایک ہے۔ اس کو اللہ کہا جائے یا God یا اس کو واہگورو کے نام سے پکارا جائے یا پرماتما کہہ لیں۔ ہمارے لئے اس کی کوئی اہمیت نہیں ہے کہ کوئی ہندو ہے یا سکھ، مسلمان ہے یا جین، عیسائی ہے یا یہودی، بدھ ہے یا پارسی ہم خدا کا نور ہر وجود میں دیکھیں گے۔ کسی کی جلد گوری ہو یا کالی، سفید ہو یا سرخ، ہم جانتے ہیں کہ خدا ہر انسان میں رہتا ہے خواہ وہ ایشیا، افریقہ، آسٹریلیا، یورپ، شمالی امریکہ یا جنوبی امریکہ میں پیدا ہوا ہو۔ ہمیں پتہ ہوگا کہ خدا کی روشنی ہر ایک میں ہے۔ روایات اور کلچر کے فرق کی ہم تعریف کریں گے لیکن یہ بھی احساس ہوگا کہ ہر قسم کی زندہ مخلوق میں ایک وحدت بھی پائی جاتی ہے۔

مراقبے کے ذریعے ہم اپنے آپ کو خدا کی محبت اور اس کی پرنور زمین پر سفیر بن سکتے ہیں۔ زندگی میں لوگ بہت سے مقصد کے لئے کام کرتے ہیں لیکن سب سے بڑا مقصد جس کے لئے ہم اپنے آپ کو وقف کرسکتے ہیں وہ ہے انسانی اتحاد اور وحدت کا راستہ۔ ہم میں سے ہر ایک سے شروع ہوتا ہے۔ پہلے ہماری خدا کے ساتھ وحدت ہونی چاہئے پھر انسانی وحدت اس کی ایک قدرتی ضمنی پیداوار بن جائے گی۔ جہاں بھی ہم جائیں گے اتحاد کی خوشبو پھیلائیں گے۔ دوسروں کے ساتھ ہمارا سارا رویہ تبدیل ہوجاتا ہے۔ اس مثال سے دوسروں میں بھی جوش پیدا ہوگا اور وہ ہماری ہمسری کرنے کی کوشش شروع کریں گے۔ ایک ایک

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کر کے قدم بقدم تمام انسانوں کو پتہ چل جائے گا کہ وہ سچی خوشی اور ذاتی تکمیل اپنی رُوح کو مراقبے کے ذریعے خدا میں ضم کر کے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس طرح ہم اپنے کرۂ ارض پر امن اور اتحاد لا سکتے ہیں۔ ہم ہی اپنا بہت سا وقت دُنیا کے مقاصد حاصل کرنے کے لئے خرچ کر چکے ہیں۔ ہم اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم نے اب تک کتنی خوشی حاصل کی ہے۔ ہم سوچ سکتے ہیں کہ آیا ہم نے اپنی زندگی میں دُکھ تکلیف اور مشکلات کو کم کیا ہے اور ہم باقی دُنیا کی حالت بھی دیکھ سکتے ہیں۔ جب ہماری رُوح خدا میں مل جاتی ہے تو امن اور اتحاد ہمارے لئے یقینی ہو جاتا ہے۔ اگر ہم یہ محسوس کریں کہ ہم نے اس منزل کو پانا ہے تو اپنی باقی ماندہ زندگی کو حقیقت بنانے کا ایک راستہ ہے۔ یہ میری امید اور دعا ہے کہ ہر شخص کو اندرونی امن اور اتحاد حاصل ہو اور وہ تمام دُنیا میں اسے پھیلا سکتا ہو۔ ہم اپنے رُوحانی بزرگوں کے مشکور ہیں کہ جنہوں نے ہمیں منزل پر پہنچنے کا راستہ بتایا اور ہتھیار بھی دیئے۔ اس سنہری موقع سے ہمیں فائدہ اٹھانا چاہئے کیونکہ ہم نہ صرف اپنی یا اپنے پیاروں کی ہی مدد کریں گے بلکہ ہم دُنیا کو امن اور اتحاد کا گہوارہ بنائیں گے۔

مشق

آنسان کی وحدت کی طرف جو تمہارا رویہ ہے اسے ملاحظہ کریں۔ اپنے اندر اگر کسی دوسری قوم کے لوگوں، مذاہب، سماجی جماعتوں یا عقائد کے متعلق کسی تعصب کی کوئی علامات پائیں تو اسے جاننے کی کوشش کریں۔ ان لوگوں یا جماعتوں کی کے متعلق سوچیں جن کے خلاف آپ تعصب محسوس کرتے ہیں۔ اس بات کو تسلیم کریں کہ ان میں بھی وہی خدا کا نور ہے جو تم میں ہے جن سے آپ ملیں ان میں بھی وہی نور جاننے کی مشق کریں اور دیکھیں کہ یہ سوچنے کا نیا انداز آپ پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 16

رُوح کا ماحول

ہم نے پچھلی چار دہائیوں سے سائنس اور ٹیکنالوجی میں اتنی زیادہ ترقی دیکھی جتنی کہ ماضی کی پوری تاریخ میں نہیں ملتی۔ سائنس دانوں نے کئی ایسے قوانین معلوم کر لئے ہیں جو اس کارخانۂ قدرت کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ہم جتنا زیادہ وہ قدرت کے رازوں کو سمجھنے لگتے ہیں اتنے ہی زیادہ وہ کائنات کی تکمیل پر حیران ہوتے ہیں۔ کئی تو اب برملا کہنے لگے ہیں کہ کائنات یوں ہی اتفاقی چیز نہیں ہے بلکہ کسی اعلیٰ ترین طاقت کا منصوبہ ہے۔ قدرت میں ایک مکمل توازن ہے۔ ہماری دُنیا، ہمارا ماحول اور خود فطرت زندگی کا ایک باہمی انحصار کا نظام بناتے ہیں۔ اگر صحیح تناظر میں دیکھا جائے تو اس میں کوئی تقسیم نہیں، کوئی جدائی نہیں، زندگی ایک ہی اکائی معلوم ہوتی ہے۔ یہ ایک زندہ اور باہوش ہستی ہے، خود خدا نے اسے اپنے ہاتھوں سے بنایا اور اس میں زندگی کی رُوح پھونکی۔ قدرت کا مکمل توازن، جس نے لاکھوں سالوں سے اس کرۂ ارض پر زندگی کو برقرار رکھا ہوا ہے، اب اس فنی مہارت سے، جس نے موجودہ دُنیا کو بدل کے رکھ دیا ہے، خطرہ ہے۔ ہر روز ماحول کے لیے نئے خطرات کی خبریں آتی ہیں۔ جس ہوا میں ہم سانس لیتے ہیں، جو پانی پیتے ہیں اور وہ زمین جس سے ہم اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں دن بدن زیادہ سے زیادہ آلودہ ہو رہے ہیں۔ زمین کی حفاظت کرنے والا سارا ماحول ہی خطرے میں ہے۔ کرہ ارض کے ماحولیات کا تعلق کسی ایک ملک یا دُنیا کے کسی ایک حصے میں نہیں، یہ پوری روئے زمین کا مسئلہ ہے۔

دُنیا اب ماحولیات کے متعلق بہت فکر مند ہے۔ اگر ہم تفتیش کریں کہ لفظ ماحولیات

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اصل میں ہے کیا تو پتہ چلے گا کہ یہ لفظ یونانی سے آیا ہے۔ یونانی زبان کے لفظ oikos کا مطلب ہے 'مکان' یا 'جائے رہائش' اور logy کا مطلب ہے 'مطالعہ' تو اس پورے لفظ کا مطلب ہوا 'ہماری جائے رہائش کا مطالعہ'۔ آج جب ہم اپنی جائے رہائش کے بارے میں مطالعہ کرتے ہیں تو ہمارے خیالات زمین اور دھرتی ماتا کی طرف جاتے ہیں۔ ہم اس مطالعے کو چار حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ قدر کے چکر کو سمجھنا، آلودگی کے اثرات سے واقفیت حاصل کرنا، یہ جاننا کہ فطرت کو اس کا اصل حسن کیسے واپس دلایا جائے، اور ان طریقوں پر عمل کرنا جن سے فطرت اپنی خالص حالت میں رہ سکے۔ ہم ان چار حصوں کو کہہ سکتے ہیں چکر، آلودگی، دوبارہ بحالی اور اسے محفوظ رکھنا۔ لفظ ماحولیات کو سمجھنے کا ایک اور طریقہ ہے۔ اولیائے کرام ہمارے گھر یا جائے رہائش کو جسم بھی کہتے ہیں جو کہ خدا نے خود بنایا ہے۔ اس مکان میں رہنے والی رُوح ہے۔ آسمانی کتابیں ہمیں بتاتی ہیں کہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم رُوح، اس کے گھر کی پاکیزگی اور حسن کی حفاظت کریں۔ بدقسمتی سے ہم اس طرف بالکل توجہ نہیں دے رہے اور اس کی پاکیزگی کو اس عارضی دُنیا کی خاطر قربان کر دیا ہے۔

میں رُوح کی ماحولیات کا مطالعہ کرنا چاہتا ہوں۔ مطالعہ کے چاروں حصے اس کے اندرونی اور بیرونی ماحول سے متعلق ہوتے ہیں۔ بنیادی قوانین اور چکر رُوح پر اسی طرح لاگو ہوتے ہیں جس طرح فطرت پر۔ ہمیں پتہ چل سکتا ہے کہ آلودگی کس طرح ہمارے اندر اور ہمارے ارد گرد کی دُنیا پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ہم جان سکتے ہیں کہ فطرت کو کس طرح اس کے اصلی حسن کی طرف لوٹا سکتے ہیں۔ ہم اپنی رُوحانی پاکیزگی کو محفوظ کرنے کے طریقوں پر عمل کر سکتے ہیں۔

قدرتی ادوار

تمام زندگی ایک مکمل تانا بانا ہے۔ تمام ہستی کی تہہ میں بنیادی قوانین اور دَور ہیں۔ قدرت میں زندگی کا چکر باہمی ربط کی ایک مثال ہے۔ سمندر سے پانی بخارات بن کر اٹھتا ہے اور پھر پانی کے قطروں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس عمل میں فاسد چیزیں اور معدنیات

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

پیچھے رہ جاتی ہیں۔ بخارات کے بادل بن جاتے ہیں جو اُڑ کر فضا میں چلے جاتے ہیں۔ جب یہ بادل ٹھنڈی ہوا سے ملتے ہیں تو قطروں کی شکل میں منجمد ہوجاتے ہیں اور پھر یہ قطرے بارش یا برف کی شکل میں زمین کے مختلف حصوں پر گر کر زندگی کی پرورش کرتے ہیں۔ بے شمار زمانوں سے اس چکر کے ذریعے پانی وسیع سمندروں سے زمین پر آرہا ہے، جس سے انسانوں اور جانوروں کو پینے کے لئے تازہ پانی ملتا ہے اور پودے بھی پھلتے پھولتے ہیں۔

ہم اپنی تمام تر ترقیات کے باوجود اب تک کوئی ایسی ترکیب ایجاد نہیں کر سکے کہ پودوں کی نشوونما کو مصنوعی طریقے سے سرانجام دیا جاسکے۔ یہ سرسبز پودے سورج کی روشنی، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی کو خوراک اور آکسیجن میں تبدیل کرتے ہیں۔ سائنس داں ایسا نہیں کر سکے۔ اس سادہ سے عمل کے ذریعے زمین آکسیجن کی تازہ سپلائی حاصل کرتی ہے جو زندگی کے لئے ضروری ہے اور ہمیں خوراک کا نہ ختم ہونیوالا ذخیرہ ملتا ہے۔ قدرت میں ایک مکمل منصوبہ بندی پائی جاتی ہے حتیٰ کہ موت بھی زندگی پیدا کرنے میں مددگار ہے۔ پودے اور جانوروں کے مرجانے سے ان کے تباہ شدہ اجسام فصلوں کو ضروری نمکیات مہیا کرتے ہیں۔ لاکھوں سالوں کے بعد یہ گلا اور سڑا ہوا مادّہ قوت بخش خزانہ بن جاتا ہے۔ ماحولیات کا نظام جو اللہ تعالیٰ نے اس زمین پر بنا رکھا ہے یہ اتنا بے مثال ہے کہ سارے نظام شمسی کے اندر صرف ہماری زمین ہی ایسی ہے جہاں پر زندگی پائی جاتی ہے۔ دوسرے تمام ادوار کی طرح جیسا کہ پانی کا دَور، پودوں کا دَور، پرانی ہڈّیوں کا قوت بخش بن جانا وغیرہ اسی طرح رُوح کا بھی ایک دَور ہے۔ کائنات کی تخلیق کے ساتھ رُوح کا دَور شروع ہوا اور اس وقت سے یہ مسلسل جاری ہے۔ مذہبی کتابیں بتاتی ہیں کہ ابتدا میں خدا اکیلا تھا۔ وہ مسرت بھرے شعور کا سمندر تھا۔ پھر اس نے ایک سے بہت زیادہ بننے کا فیصلہ کیا۔ اس خیال نے ایک لہر پیدا کی، جس سے دو بڑے عناصر 'روشنی' اور 'آواز' ظہور میں آئے۔ آسمانی صحیفے اس روشنی اور آواز کو مختلف نام دیتے ہیں۔ یہ لفظ یا نام خود خدا کا ظہور تھا۔ اس سے مختلف خطے ظہور میں آئے۔ خالص رُوحانی مقام حق کا خطہ، پھر زندگی، فنا، لطف اور اس جسمانی دُنیا کا کثیف خطہ۔ اس

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

نے انسان اور زندگی کی تمام قسم کی مخلوق پیدا کی۔ یہی تخلیقی قوت ہے جو تمام کائنات کو مکمل ترتیب اور ہم آہنگی سے قائم رکھے ہوئے ہے۔ تمام طبقات اپنے اپنے مدار میں چل رہے ہیں اور تمام ستارے آسمانوں پر قائم ہیں۔

رُوح اس پیداواری سرچشمے کا ایک شرارہ ہے۔ ہمارے اندر یہی زندگی کو قائم رکھنے والی قوت ہے۔ جب تک رُوح جسم میں ہے، جسم زندہ ہے جسمانی موت کے وقت رُوح اس جسم سے ہمیشہ کے لئے رخصت ہوجاتی ہے۔ جب اللہ نے کائنات پیدا کی تو اس دُنیا میں رہنے کے لئے اس نے رُوحیں اپنے جسم سے علیحدہ کیں۔ اس طرح رُوحوں کا ایک بہت طویل چکر شروع ہوا۔ کروڑوں سالوں سے یہ تخلیق کے مختلف طبقوں میں رہ رہی ہیں۔ کبھی کسی شکل میں کبھی کسی اور شکل میں۔ جب زندگی کسی ایک جسم یا ایک شکل میں ختم ہوتی ہے تو رُوح کسی دوسرے وجود میں چلی جاتی ہے۔ جس طرح خزاں رسیدہ پودا بہار میں دوبارہ زندہ ہوجاتا ہے اسی طرح رُوح مختلف وجود اختیار کرلیتی ہے۔ جب ایک زندگی ختم ہوجاتی ہے تو ایک نئی شکل میں زندگی کا آغاز ہوجاتا ہے۔ قدرت میں کوئی چیز ضائع نہیں ہوتی۔ رُوح چونکہ لافانی خدا کا حصہ ہے اس لئے یہ بھی کبھی نہیں مرتی۔ یہ صرف ایک زندگی سے دوسری زندگی میں بدل جاتی ہے۔

جب خدا نے رُوح کو خود سے الگ کیا تو اس نے رُوح کو اپنی طرف واپس آنے کا راستہ بھی بتادیا۔ یہ راستہ نام یا کلمے کے ذریعے پایا جاسکتا ہے لیکن بوقت تخلیق اس کا مقسوم اس طرح لکھ دیا گیا ہے کہ رُوح اپنے ماضی کے وجود کو بھول جاتی ہے جب تک کہ یہ اپنے رُوحانی ارتقا کو حاصل نہیں کرلیتی۔ اگر ہم پہلی پیدائش کو یاد کرلیں تو ہماری موجودہ زندگی ماضی کی یادوں سے پیچیدہ ہوجائے گا اور اپنے موجودہ تعلقات میں ہمیں کام کرنا مشکل ہوجائے گا۔ ہم اپنی پہلی پیدائش کے والدین، جیون ساتھی اور بچوں کو ڈھونڈتے پھریں گے۔ اس طرح جب ہر رُوح نئی پیدائش میں داخل ہوتی ہے تو بھول کا بادل اس کو ڈھانپ لیتا ہے۔ یہ رُوح اپنی اصل فطرت یعنی خدا کے وجود کا ایک حصہ ہونے کو بھی بھول چکی ہے۔ یکے بعد

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

دیگرے کئی پیدائشوں میں بدلتی ہوئی رُوح اپنی بے خبری کی وجہ سے دماغ اور جسم کے ساتھ گھل مل گئی ہے۔ اپنی واپسی کا راستہ تلاش کرنے کے بجائے اس کی توجہ دُنیاوی لذات کی طرف لگ گئی ہے۔ ہمارا اصل ذاتی علم رُوح کی گہرائیوں میں دبا پڑا ہے۔ جس طرح ایک ہیرا زمین کی گہرائیوں میں دبا پڑا ہو یا قیمتی تیل زمین کی تہوں کے نیچے دبا ہوا ہو۔ ہمارا سب سے قیمتی خزانہ یعنی رُوح، دماغ، مادّہ اور دھوکے کی تہوں کے نیچے دبا پڑا ہے۔ ہمیں ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم اپنی موجودہ زندگی میں اپنے سب سے قیمتی خزانے کو معلوم کرنے کے لئے اس پر دستک دیں۔

آلودگی یا ناپاکی

اندرونی اور بیرونی ماحول کا دوسرا پہلو آلودگی ہے۔ ہوا اور پانی کی طرح رُوح کا بھی اپنا جبلی حسن ہے۔ یہ بھی خدا ہی کے جوہر سے بنا ہے جیسا حضور جمال صاحب نے فرمایا ہے:

"خدا محبت ہے، رُوح چونکہ اسی کا جوہر ہے یہ بھی محبت ہے اور خدا کی طرف واپسی کا راستہ بھی محبت میں سے ہے۔"

لاکھوں سالوں تک ہماری زمین کی ہوا صاف تھی اور تازہ پانی بہتا تھا لیکن اب ہماری غلطیوں اور بے اعتدالیوں کے باعث یہ قدرتی ذرائع تباہی کا شکار ہو رہے ہیں۔ ہم نے اپنی زمین، پانی اور ہوا کو آلودہ کر لیا ہے۔ ہم زمین کی آکسیجن کو خود ہی تباہ کر رہے ہیں۔ اس کے جنگلوں اور حیوانات کو برباد کر رہے ہیں۔ اسی طرح ہم نے اپنی خواہشات کی نہ بجھنے والی بھوک کو مٹانے کے لیے پاکیزگی قدرتی ماحول کو آلودہ کر لیا ہے۔ جب رُوح جسم میں رہتی ہے تو اسے جسمانی دماغ اور حواس کے آلات کے ذریعے ہی کام کرنا ہوتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ ہماری فراست کی جگہ دماغ ہے لیکن دماغ تو صرف ایک آلہ ہے۔ ایک پیچیدہ کمپیوٹر کی طرح رُوح اس کے ذریعے باہر کی دُنیا کے تاثرات حاصل کرتی ہے، جسم اور دماغ کی مشین کو چلانے والی تو رُوح ہے۔ رُوح کا جسم اور اور دماغ پر کنٹرول ہونا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

چاہئے تھا لیکن یہاں تو معاملہ ہی اُلٹا ہو گیا ہے۔ اب دماغ رُوح کی رہنمائی کرتا ہے اور یہ دُنیاوی خواہشات کی تکمیل میں گرفتار ہو گئی ہے۔

خوبصورت نظاروں، آوازوں، خوشبوؤں، ذائقوں اور دُنیا کے چالباز احساسات نے ہماری توجہ کو کھینچ لیا ہے اور یہ توجہ ہماری رُوح کا بیرونی تأثر ہے۔ نتیجے کے طور پر ہماری توجہ باہر کی طرف کھنچ گئی۔ دماغ نے نو دروازوں ـــــ دو آنکھیں، دو کان، ناک کے دو نتھنے، منہ اور دو اعضا نیچے والے ـــــ کے ذریعے عیش پرست ہونے کی وجہ سے ہماری عقل کو جسمانی دُنیا میں کھینچ لیا ہے۔ اور ہم اپنی حقیقت بھول گئے ہیں۔ ہم اپنی زندگی حواسِ خمسہ اور دُنیا کے عیش میں پھنس کر گزار رہے ہیں۔ ہمیں یقین ہو گیا ہے کہ زندگی کا مقصد دُنیاوی اور مادّی تحائف مثلاً دولت، جائیداد، تعلقات، نام، شہرت اور طاقت وغیرہ جمع کرنا ہے۔ ہم یہ بھول گئے ہیں کہ موت کے وقت ان میں سے کوئی چیز بھی ہمارے ساتھ نہیں جائے گی۔ یہ سب کچھ بخارات یا صحرا میں سراب کی طرح ہیں۔ ہم دُنیا سے اسی طرح رخصت ہو جاتے ہیں جس طرح آئے تھے۔ رُوح ہر قسم کے مادّی اثاثوں سے خالی ہوتی ہے۔

بہت سے لوگوں کو اس کا احساس بہت تاخیر سے ہوتا ہے۔ خالص رُوح دُنیاوی خواہشات سے گرد آلود ہو جاتی ہیں۔ اس دُنیا میں کروڑوں سالوں کی آمد و رفت کے بعد ہماری رُوح دُنیاوہ تأثرات کی آلودگی سے اس طرح ڈھانپی جا چکی ہے کہ اب ہم اپنے آپ کو نہیں پہچان سکتے۔ لیکن کچھ خوش قسمت رُوحیں ایسی ہیں جنہیں جاگنے کا تجربہ ہو جاتا ہے۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ زندگی میں رُوح کی کیا اہمیت ہے۔ لافانیت کی ایک اندرونی خواہش ان رُوحوں کو زندگی اور موت کا معمہ حل کرنے کے لئے متحرک کرتی ہے۔ جب ہمارے ذہن میں یہ سوالات پیدا ہوتے ہیں کہ ہم کون ہیں؟ یہاں ہم کس لئے آئے ہیں؟ اور پھر ہم کہاں چلے جاتے ہیں؟ تب ایک رُوحانی چنگاری چمکنے لگتی ہے۔ جب تک ہم ان سوالات کا جواب نہیں پا لیتے ہمیں چین نہیں آتا۔ ہمارے دل کی گہرائیوں سے ایک مخلص قسم کا شور اٹھتا ہے اور ہم خدا سے مدد اور رہنمائی کی التجا کرتے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

رُوح کے حسن کی بحالی

اس موضوع کا تیسرا پہلو ہے رُوح کے حسن کی بحالی۔ ماحولیات کے ماہرین جو ہماری ہوا اور پانی کی آلودگی کو صاف کرنے کا کام کرتے ہیں اور بہنے والے تیل کی گندگی سے جانوروں کو آزاد کرواتے ہیں، وہ ہمارے زمانے کے ماحولیات کے ہیرو بھی ہیں اور ہماری دُنیا میں رُوح کی ماحولیات کے ماہر بھی۔ انہوں نے رُوح کے قدیمی اور حقیقی حسن کو پالیا ہے اور وہ ان آلودگیوں کو جانتے ہیں کہ جنہوں نے اسے مٹی اور گندگی کی تہوں سے ڈھانپ لیا ہے۔ وہ لگاتار حق کے ان متلاشیوں کو، جو دُنیاوی خواہشات میں پھنس گئے ہیں، آزاد کروانے کے لئے کام کرتے ہیں۔

ان خدائی ماہرینِ ماحولیات کو ہم سنت، صوفی، پیغمبر، اور رُوحانی استاد کہتے ہیں، جو کہ ہر دور میں آتے رہے ہیں۔ وہ خود پاک ہیں اور دوسروں کو بھی پاک کر کے آلودگیوں سے نجات دلاتے ہیں۔ انہوں نے رُوح کو جسم کی آلودگیوں سے پاک کر لیا ہے اور وہ اوپر خدا کی طرف واپس جانے والی خالص خدائی ندی میں تیر رہے ہیں۔ صوفی اور اولیائے کرام آزادی کی خواہش مند رُوحوں کی چیخ و پکار سنتے ہیں۔ وہ ہمیں ہماری صحیح فطرت دِکھا سکتے ہیں۔ وہ ہمیں اپنا تجزیہ کرنا سکھاتے ہیں جس سے ہم اپنی رُوح کو دماغ، مادّہ اور فریب کی تہیں، جس نے اسے ڈھانپ رکھا ہے، سے علیحدہ کر سکتے ہیں۔ وہ ہمیں مراقبے کا طریقہ سکھا کر یہ سب کچھ کرتے ہیں۔

رُوح کے قدرتی حسن کو محفوظ رکھنا

اندرونی ماحولیات کا چوتھا پہلو رُوح کے قدرتی حسن کو محفوظ رکھنا ہے۔ جب ہمیں ایک بار اندرونی روشنی اور آواز کا براہ راست تجربہ ہو جاتا ہے تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہم جسم نہیں بلکہ رُوح ہیں۔ ہمیں معلوم ہو جاتا ہے کہ ہم میں ایک اعلیٰ ترین حقیقت ہے۔ یہ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہمارے اصلی گھر کی طرف سفر کا آغاز ہے۔ رُوحانی ماہرین ہمیں وہ مشقیں سکھاتے ہیں جو ہمارے بہت پرانے زمانے سے جمے ہوئے میل کو صاف کرنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔ دو چیزیں ایسی ہیں جو تیزی کے ساتھ ہماری صفائی میں مددگار ہوتی ہیں اور وہ ہیں نام کو صاف کرنے والا پانی اور با اخلاق طرزِ زندگی۔ جب ہمیں مراقبے کا طریقہ سکھا دیا جائے اور خدا کی روشنی اور آواز کے ساتھ رابطہ قائم کر دیا جائے تو ہمیں اندرونی مشقیں روزانہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں روز مرّہ کی زندگی سے کچھ وقت نکال کر اندرونی روشنی اور آواز کے ساتھ رابطہ رکھنا چاہیئے۔ ہم جتنا زیادہ اندرونی روشنی اور آواز کو سنیں گے اتنی ہی زیادہ ہماری رُوح صاف ہوگی اور دُنیاوی تاثرات دھوئے جائیں گے۔

دوسرا امدادی عنصر جو ہمیں بتایا جاتا ہے وہ ہے ایک با اخلاق پاکیزہ زندگی گزارنا۔ ہمارے رُوحانی سفر کی ترقی کے لئے ہمیں غصّے، شہوت، لالچ، دُنیاوی وابستگی، اور تکبر پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ یہ پانچ ناپاکیاں ہیں جو رُوح کی پاکیزگی ڈھانپے رکھتی ہیں۔ وہ ہماری توجہ دُنیا کی طرف کھینچتی ہیں۔ اگر ہم ان پانچ منفی خصوصیات کا تجزیہ کریں تو پتہ چلتا ہے کہ ان سب کا سبب ہماری عارضی اور دُنیاوی خوشی ہے۔ مثلاً اگر کوئی چیز ہماری دُنیاوی خواہش حاصل کرنے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے تو ہمیں غصہ آتا ہے۔ حواس کو تسکین دینے کی خواہش سے شہوت پیدا ہوتی ہے۔ ہماری دولت، طاقت یا نام کی نہ ختم ہونے والی خواہش کا نتیجہ لالچ ہے۔ جب ہم ان میں سے کوئی چیز حاصل کر لیتے ہیں تو ہم انہی کے ساتھ چمٹ جاتے ہیں اور ہم اپنی رُوحانی اقدار اور رُوح کی فطرت کو بھول جاتے ہیں۔ ہمارے عارضی حصولِ دولت، دُنیاوی علم، اور طاقت کے تکبر سے انا پیدا ہوتی ہے۔ ان پانچ منفی خصوصیات پر قابو پانے کے لئے ہمیں اپنے خیالات، الفاظ اور اعمال پر نظرِ ثانی کرنے کی ضرورت ہے۔ اس سے ہمیں ان ناپاکیوں کی صحیح تصویر نظر آنے لگتی ہے جو ہماری رُوح کو خراب کرتے ہیں۔ اس طرح ہم آئندہ ترقی کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔

رُوح کے ماہرین پاکیزہ زندگی پر بہت زور دیتے ہیں اور اسے رُوحانیت کا وسیلہ کہتے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہیں۔ حضرت جمال صاحب کہا کرتے تھے کہ صحیح معنوں میں انسان بننا مشکل ہے لیکن ایک بار ہم انسان بن جائیں تو خدا کا پانا آسان ہوجاتا ہے۔ انسان کو اپنی پوری زندگی میں تبدیلی لانی پڑتی ہے۔ اگر ہمارے اس کرہ ارض نے باہمی انحصار والے ماحولیاتی نظام کے ساتھ بچنا ہے تو ہمیں دوسری تمام مخلوق کے ساتھ یک جہتی سے رہنا پڑیگا۔ اگر ہم اپنی دُنیا کو آلودہ کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم کسی دوسرے کی پرواہ نہیں کرتے۔ اگر ہم اپنے خاندان کی فکر کریں اپنے پڑوسی کی فکر کریں تو ماحول کو خراب نہیں کریں گے۔ اور دوسرے انسانوں کے لئے زندگی دوبھر نہیں کریں گے۔

ماحولیات کا سارا مسئلہ حل ہوسکتا ہے۔ اگر ہم بحیثیت انسان یہ احساس کرنے لگیں کہ اس زمین پر رہنے والی تمام قسم کی مخلوق مجسم رُوح ہے۔ اگر ہمیں یہ احساس ہو کہ ہم میں جو رُوح ہے یہ وہی ہے جو تمام جانداروں میں ہے، چاہے وہ پودے ہوں یا جانور اور یہ اُس روحوں کے منبع یا اللہ تعالیٰ سے آئی ہے تو ہم ہر زندہ چیز کی فکر کریں گے اور اس سے محبت کریں گے۔ ہم ہر ذی رُوح میں خدا کا نور دیکھیں گے۔

محبت کا کیا مطلب ہے۔ محبت کا مطلب یہی ہے کہ دوسروں کی فکر کی جائے۔ محبت کا مطلب صرف جسمانی کشش نہیں ہے۔ حقیقی پاکیزہ محبت کسی کے ساتھ محبت سے پیش آنا ہے اور کسی کے ساتھ محبت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس کی زندگی میں مشکل پیدا کرنا نہیں چاہتے۔ اگر اس دُنیا میں ہر ایک دوسروں کو اپنا بہن بھائی سمجھنے لگے اور جان لے کہ خدا کے جس جوہر سے ہمارا وجود ہے اسی جوہر سے وہ بھی ہیں تو ہم کوئی کام دوسروں کو نقصان پہنچانے والا نہیں کریں گے۔ ہم اپنی زندگی اس طرح گزاریں گے کہ جس ماحول میں دوسرے لوگ رہتے ہیں اسے آلودہ نہ کریں۔ خدا کی روشنی اور آواز کے ساتھ رابطہ قائم کر کے تمام مخلوق میں اس کی روشنی نظر آنے لگتی ہے اور ہم انسانی بھائی چارے اور خدا کے باپ ہونے پر یقین کرنے لگتے ہیں۔ جب ہماری حالت یہ ہوجائے تو یہ ہماری زندگیوں سے منعکس ہونے لگتی ہے اور سائٹی، ملک اور ساری دُنیا کے لئے مددگار ہوتی ہے۔ ہمیں اپنے ماحول کی عزت کرنا ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ہم چھوٹی سے چھوٹی مخلوق کے حقوق اور حصے کو نظر انداز نہیں کر سکتے۔ ماہرینِ ماحول اتنے حساس ہیں کہ وہ اس کوئی ایسی تبدیلی نہیں کرنا چاہتے جو فطرت کا توازن خراب کر دے۔ اسی طرح جب ہم رُوحانی ترقی کر جاتے ہیں تو ہم زندگی میں بڑے حساس ہو جاتے ہیں۔ ہم کسی کے احساسات کو مجروح نہیں کرتے۔ جس کے ساتھ ہمارا واسطہ پڑتا ہے ہم ان کے ساتھ محبت اور شرافت کا سلوک کرتے ہیں۔ جب ہم میں مثبت صفات بڑھ جاتی ہیں اور متبرک نام پر مراقبہ جاری رکھتے ہیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ جن خامیوں اور خرابیوں نے ہمیں ڈھانپ رکھا تھا وہ ہم سے دور ہٹ گئی ہیں اور ہماری اصل پاکیزگی واپس آ گئی ہے۔

ماحولیات کے لئے اپنے آپ کو وقف کرنے والے ماہرین ماحول کی پاکیزگی کو برقرار رکھنا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ فطرت کے ساتھ ہم آہنگی سے رہنے کے لئے وہ کچھ بھی کر سکتے ہیں اور کرتے ہیں۔ اسی طرح وہ لوگ جنہوں نے اپنے آپ کو پہچان لیا ہے اور خدا کو پالیا ہے انہیں بھی اپنی ذمہ داری کا احساس ہے۔ رُوحانی دولت کو حاصل کر لینا ہی کافی نہیں ہے بلکہ ہمیں اللہ کی تمام مخلوق کے ساتھ گہری محبت ہو جاتی ہے۔ وہ گھاس کے ہر پتّے کے پیچھے خدا کا ہاتھ دیکھتے ہیں۔ زندگی کے لئے یہ عزت اور محبت اپنے آپ کو بے لوث خدمت میں ظاہر کرتی ہے۔

جو خدا کو پالیتے ہیں وہ علیحدگی میں مراقبے کے لئے دُنیا کو نہیں چھوڑ جاتے۔ ان میں ایک قدرتی خواہش اپنے انسان بھائیوں اور تمام زندگی کی خدمت کی پیدا ہو جاتی ہے۔ مغرب میں بہت سے لوگوں کے لئے یہ چیز حیران کن ہو گی جو یہ سمجھتے ہیں کہ رُوحانیت زندگی کی نفی کرتی ہے اور یہ صرف گوشہ نشینوں اور راہبوں کے لئے ہے۔

جناب دیدار شاہ صاحب نے اسے منفی تصوف کہا ہے۔ انہوں نے ایک مثبت تصوف کا لفظ نکالا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنی رُوحانی منزل پر چلنے کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنے خاندان، قوم اور دُنیا کے فرائض بھی سرانجام دینے ہیں۔ یہ سب کچھ پوری توجہ اور دلچسپی کے ساتھ ہونا چاہئے۔ ہمیں اپنی روزی دیانت داری کے ساتھ کمانا چاہئے تا کہ ہم خود کو اور اپنے اور خاندان کو زندہ رکھ سکیں اور ضرورت مندوں کی مدد کر سکیں۔ ہم جس مذہب میں پیدا ہوئے ہمیں اسی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

میں رہنا ہے اور اس کی مکمل پیروی کرنا ہے۔ ہم کو دُنیا وی اور رُوحانی معاملات دونوں میں بہتری کے لئے کام کرنا چاہئے۔ ہمیں اپنا وقت رُوحانی مشقوں کو دینا چاہئے تا کہ ہم اپنی جبلی خدا داد خوبصورتی حاصل کر سکیں۔ جب یہ ہمارے اپنے اندر پیدا ہوجائے گی تو اس کے اثرات ان تمام لوگوں تک بھی ضرور منتقل ہوں گے جن کے ساتھ ہمارا رابطہ ہوگا اور واقعی ہم یہ محبت اس کرہ ارض کی تمام چیزوں پر بکھیر دیں گے۔ اپنی رُوح کی یہ ماحولیاتی صحت بحال کر کے ہم تمام مخلوق کو پاک کر دیں گے اور اس کو ترقی دیں گے۔ تب یہ دُنیا خدائی خوشی کے پاکیزہ اسٹیج اور سرور کی طرف واپس جائے گی یعنی وہ مسرت جس کے لئے ہم پیدا کئے گئے۔

حضور دیدار شاہ صاحب فرماتے ہیں۔

ہم سب ایک ہی پاکیزہ حسن کے فوارے کے قطرے ہیں
ہم محبت کے بڑے دریا پر لہروں کی مانند رقصاں ہیں
ہم خدا کے باغ میں کھلے ہوئے رنگ برنگے پھول ہیں
ہم سب ایک ہی نور کی وادی میں جمع ہیں
ہم اس دُنیا کے تمام باشندے ایک ہی انسانیت سے تعلق رکھتے ہیں
خدا صرف ایک ہے اور ہم سب اس کے بچے ہیں

مشق

ماحولیات کے بارے میں آپ کے اپنے جو بھی نظریات ہیں ان پر غور کریں۔ اپنی روزمرہ کی زندگی میں ایسی مشقیں شامل کرنے کی کوشش کریں جو ماحولیاتی توازن میں ترقی کا موجب ہوں۔ رُوح کی ماحولیات کے بارے میں بھی سوچیں۔ کون سے عناصر رُوح کی پاکیزگی کو آلودہ کرتے ہیں؟ ان عناصر کو اپنی زندگی سے خارج کرنے کے لئے اس سبق کو استعمال کرتے ہوئے عملی منصوبہ بنائیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 17

دورِ جدید میں رُوحانیت کی تکمیل

تمام دُنیا کے لوگ زندگی اور موت کا معمہ حل کرنے اور یہ جاننے کے لئے کہ جسمانی دُنیا سے پرے کیا کچھ ہے سرگرداں ہیں۔ موجودہ کتابیں، رسالوں کے مضامین اور اجتماعات یہ ظاہر کرتے ہیں کہ رُوحانی جستجو کی دلچسپی بڑھ رہی ہے۔ زیادہ سے زیادہ لوگ جاننا چاہتے ہیں کہ رُوحانی تجربات کے ذریعے اندرونی امن کس طرح حاصل ہو؟

موجودہ دور میں ہمارے لئے رُوحانی، دماغی اور جسمانی ترقی میں میانہ روی کا راستہ اختیار کرنا بڑا مشکل ہے۔ زندگی کے مسائل ہمیں ذہنی ارتقا پر زیادہ زور دینے کے لئے مجبور کرتے ہیں جو تعلیم اور اچھی ملازمت کے حصول میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اچھی جسمانی صحت کی بڑی اہمیت ہے۔ جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے ہم ورزش کو اہمیت دیتے ہیں۔ ماہرینِ صحت یہ بتاتے ہیں کہ جسمانی ورزش کس طرح دباؤ کو بھی کم کرتی ہے۔

اسی طرح موجودہ معاشرہ مجموعی طور پر دماغی اور جسمانی ارتقا کی قدر کرتا ہے۔ بدقسمتی سے یہ رُوحانی ترقی کو اہمیت نہیں دیتا۔ ہماری پرورش مذہبی اداروں کے طے کردہ روحانی اصولوں کے مطابق ہوتی ہے۔ اگر کوئی یہ کہے کہ وہ خدا کی تلاش میں ہے تو لوگ اسے راہب سمجھنے لگتے ہیں جو خانقاہوں میں لکڑی کے تخت پر بیٹھے دن رات عبادت میں مصروف رہتے ہیں۔ ماضی میں لوگ اپنے گھربار اور بیوی بچوں کو چھوڑ کر جنگلوں اور صحراؤں میں خدا کی تلاش کو نکل کھڑے ہوتے تھے۔ لیکن صنعتی اور فنی ترقی نے لوگوں کو مجبور کردیا ہے۔ اب وہ رُوحانیت کی تلاش میں ترکِ دُنیا کا راستہ نہیں اختیار کرسکتے۔ اعتراض یہ ہے کہ موجودہ زندگی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کے ڈھانچے میں ہم رُوحانیت کس طرح تلاش کریں۔ ہم خدا کو کس طرح تلاش کریں کہ یہ طریقہ سماج کو بھی قابلِ قبول ہو۔ ہم اپنے ذہنی اور جسمانی ارتقا کو قربان کئے بغیر کس طرح رُوحانیت کی بلندیوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ مغرب میں بہت سے لوگوں کو یہ غلط فہمی ہے کہ جنہیں خدا کی تلاش ہو انہیں اپنے گھروں اور سماج کو چھوڑ کر جنگلوں اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر رہنا چاہئے۔ ماضی میں تو شاید یہ ممکن تھا لیکن آج کی دُنیا میں خاندان تو چھوڑیئے کوئی انسان کام کئے بغیر اور معاشرہ کا حصہ بنے بغیر زندگی نہیں گزار سکتا۔

مثبت تصوف

زندگی کے موجودہ حالات میں ہم اپنے آپ کو جان سکتے ہیں اور خدا کو پا سکتے ہیں۔ رُوحانی مقاصد کے حصول کے لئے کام کرتے ہوئے ہم ایک مصروف اور کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔ حضور دیدار شاہ صاحب نے اسے مثبت تصوف کہا ہے۔ یہ منفی تصوف کے خلاف ہے جس میں خدا کو پانے کے لئے دُنیا چھوڑنی پڑتی ہے۔ مثبت تصوف کا راستہ سالک کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ دونوں دُنیاؤں کا بہترین مفاد حاصل کر سکتا ہے۔ مثبت تصوف کے ذریعے سے ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ اس دور میں زندگی کے مسائل کا مقابلہ کرتے ہوئے رُوحانی ترقی کس طرح حاصل کی جاسکتی ہے۔ رُوحانی نشو ونما ایک ایسا عمل ہے جس سے ہم خود کو بھی جان سکتے اور خدا کو بھی پا سکتے ہیں۔ ہمارا ایک جسم ہے، دماغ ہے اور عقل ہے۔ رُوحانی ترقی سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہم جسم اور دماغ نہیں بلکہ درحقیقت رُوح ہیں۔ ہم اپنی زندگی میں پورے طور پر اپنے جسم اور دماغ کے ساتھ اس طرح گھل مل گئے ہیں کہ ہم خود اپنی اصلیت کو ان سے علیحدہ نہیں کر سکتے۔

رُوحانی استاد جنہوں نے خود شناسی میں مہارت حاصل کر لی ہے وہ دوسروں کو اس منزل کے حصول کی تعلیم دے سکتے ہیں۔ تاریخ میں آج تک جتنے بھی طریقوں کا پتہ چلا ہے ان میں خود کو جاننے کا سب سے موثر طریقہ مراقبہ ہی ہے۔ اولیائے کرام نے ہمیں بتایا ہے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

کہ خدا ہمارے اندر ہے۔ وہ مزید وضاحت کرتے ہیں کہ رُوح خدا کے وجود کا حصہ ہے۔ اگر ہم باہر کی دُنیا سے اپنی توجہ ہٹا کر اندرونی طبقات پر مرکوز کریں تو پتہ چلے گا کہ ہم رُوح ہیں اور خدا کو پاسکتے ہیں جو کہ ہمارے اندر ہے۔ ہمیں رُوح کو جسم سے علیحدہ ہونے کا تجربہ ہوجائے گا۔ ہم جسم کے پنجرے سے آزاد ہونے کی خوشی محسوس کریں گے۔ اور ہم شعور کے اونچے سے اونچے طبقوں میں پرندوں کی طرح اڑتے پھریں گے۔ بالائی طبقوں کا سرور اور جوش و جذبہ بیان کرنے سے الفاظ قاصر ہیں۔ ہم حسن کا لامتناہی سلسلہ دیکھتے ہیں جو اس دُنیا میں خواب میں بھی میسر نہیں آسکتا۔

خدا تمام محبت وسرور کا سرچشمہ ہے۔ جب رُوح دوبارہ اس میں مدغم ہوجاتی ہے تو دونوں ایک ہوجاتے ہیں۔ ہم ایک ابدی حالت میں داخل ہوجاتے ہیں جہاں ہمیشہ رہنے والی خوشی اور محبت ہے۔ یہ ہمارے مراقبے کی اعلیٰ ترین منزل ہے۔ مراقبے کے عمل کا حسن یہ ہے کہ یہ تجربات ہمارے ساتھ رہتے ہیں۔ مراقبے کے بعد رُوح جسم میں واپس آجاتی ہے اور اس نے بالائی طبقات میں جو مسرت اور سرور حاصل کیا ہوتا ہے وہ اس کے ساتھ رہتا ہے۔

مراقبے کا عمل اپنے گھر کے کسی آرام دہ کمرے میں، کام پر جاتے ہوئے، گاڑی میں بیٹھے ہوئے یا تنہائی کے کسی بھی وقت میں کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے کسی مشکل ریاضت یا تکلیف دہ آسن کی ضرورت نہیں۔ ہم کسی طرح بھی بیٹھ کر مراقبہ کرسکتے ہیں۔ بیٹھنے کا طریقہ ایسا آرام دہ ہونا چاہئے جس میں ہم کافی دیر تک بے حس وحرکت بیٹھ سکیں۔ اندرونی نغمہ ونور پر مراقبہ اتنا سادہ ہے کہ اسے کوئی بھی بچہ، بوڑھا، تندرست یا جسمانی طور پر معذور شخص بھی کرسکتا ہے۔ مراقبے میں کسی آرام دہ طریقے سے بیٹھ کر آنکھیں بند کی جاتی ہیں اور اندر غور سے دیکھ کر استاد کی مدد سے خدائی نغمہ ونور کا تجربہ ہوتا ہے۔ جیسا کہ ہم نے دیکھا ہے کہ اس عمل میں پہاڑ کی چوٹی یا جنگل میں بیٹھنے کی ضرورت نہیں۔ اسے اپنے گھر یا انسانوں کے جمگھٹے میں بھی کیا جاسکتا ہے۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مراقبہ اور موجودہ زندگی

روزانہ ایک دو گھنٹے مراقبہ کرنے سے ہمیں بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اوّل یہ کہ ہماری توجہ قدرتی طور پر بہتر ہو جاتی ہے۔ مراقبے سے ہم دیرپا توجہ کی مرکزیت بڑھا لیتے ہیں۔ اسے اپنے روزمرہ کے کام کاج میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ہم اس ارتکاز یعنی پوری توجہ کو مرکوز کرنے کی صلاحیت کو اپنی ذہنی ترقی کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہماری توجہ کا ارتکاز بڑھ جاتا ہے جس سے ہمیں زیادہ علم سیکھنے اور ذہن نشین کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بہت سے لوگوں کے ذہن اتنے کُند ہوتے ہیں کہ علم کا بہت تھوڑا حصہ ذہن میں محفوظ رکھ پاتے ہیں۔ مراقبہ سے ہم اس میں اضافہ کرتے ہیں اور یادداشت کی قوت بڑھاتے ہیں۔ مراقبے سے ہمیں بہتر جسمانی صحت بھی حاصل ہوتی ہے۔ مراقبے کے دوران ہمارا جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ہم دباؤ اور تناؤ سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹروں نے جسمانی صحت پر تناؤ کے اثرات معلوم کئے ہیں۔ تناؤ سے متعلق بہت سی بیماریاں ہیں۔ مراقبے سے ہم دباؤ اور تناؤ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم جتنا زیادہ اندرونی طبقات اور مسرت سے مربوط ہوتے ہیں اتنی زیادہ خوشی ہماری روزہ مرہ زندگی کا حصہ بنتی ہے۔ مراقبہ ہمیں روزمرہ کے مسائل سے پُرسکون طریقے سے نپٹنے میں مزید مددگار ہوتا ہے۔ اگلی دُنیا کا تجربہ کر چکنے کے بعد ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ اس چند روزہ زندگی کے مسائل بے معنی ہیں۔ ہمیں ایک اعلیٰ حقیقت کا علم ہو جاتا ہے اور ہم دُنیا کی تکالیف کو مختلف زوایے سے دیکھتے ہیں۔ دُنیا کے دُکھوں اور مصیبتوں سے گزرتے وقت ہمیں اتنی اندرونی طاقت ملتی ہے کہ ان تکالیف سے ہمیں کوئی رنج نہیں ہوتا۔

ارتکاز میں اضافہ اور دباؤ اور تناؤ پر قابو پا لینے سے دُنیاوی کام کاج میں ہمیں کامیابی حاصل ہوگی۔ ایک اضافی فائدہ یہ ہے کہ ہم اپنے کام کاج میں زیادہ کارگر ہوں گے۔ اور ہمیں اس سے کچھ زیادہ حاصل ہوگا۔ میں نے ایسے بہت سے لوگ دیکھے ہیں جنہوں نے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

چند سال مراقبہ کیا اور اپنے کام میں عروج پر پہنچ گئے۔ وہ جلد ہی دوسروں سے سبقت لے گئے۔ صرف اپنے ارتکاز میں اضافہ کی وجہ سے وہ تھوڑے وقت میں ان لوگوں کی بہ نسبت زیادہ کام کرنے لگے جو توجہ کو مرکوز نہیں کر سکتے۔ مراقبہ طلبا کو ان کی پڑھائی میں آگے بڑھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ طالب علم زیادہ دیر تک توجہ مرکوز کر سکتے ہیں اور اپنے ذہن میں زیادہ علم محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ میں نے دیکھا ہے کہ ایسے نوجوان جو مراقبہ کرتے ہیں وہ کلاس میں اول رہے ہیں۔ ہم سب جانتے ہیں کہ جو طلبا اچھے نمبر حاصل کر لیتے ہیں انھیں بہترین ملازمت ملتی ہے اور اپنے مستقبل کو بہتر بنانے کے زیادہ مواقع حاصل کرتے ہیں۔

مراقبے کا ایک اور پہلو بھی ہے جس کے ہماری زندگی میں بے شمار فائدے ہیں۔ جب رُوح دوسری دُنیا میں سفر کرتی ہے تو اس کا خدا سے تعلق قائم ہوجاتا ہے۔ تو پھر اسے بہت زیادہ احساس ہوتا ہے۔ وہ ہر زندہ چیز کو خواہ انسان ہو حیوان ہو یا پودے اسے خدا کا حصہ سمجھتی ہے۔ وہ دیکھتی ہے کہ ہر زندہ چیز میں رُوح ہے۔ جب ایک بار یہ تجربہ ہوجائے کہ ہم سب خدا کے وجود کا حصہ ہیں تو پھر ہم سب میں خدا کا نور چمکتا ہوا دیکھنے لگیں گے۔ ہم تمام مخلوق کو ایک ہی باپ کی اولاد تصور کریں گے۔ یہ ایک بہت اچھا احساس ہے جو ہماری زندگی میں بنیادی تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ ہمیں ہر زندہ مخلوق سے محبت ہوجاتی ہے۔ ہم سب سے ایک جیسی محبت کرتے ہیں اور انہیں اپنے ہی خاندان کے افراد سمجھتے ہیں۔ ہم اپنے اردگرد والوں سے برداشت اور صبر کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ ہم ہمدردی اور دوسروں کو سمجھنے کی بہترین صفات پیدا کر لیتے ہیں۔ ہم بوقت ضرورت دوسروں کی مدد کرنا چاہتے ہیں اور ہم اپنے اردگرد والوں کو محبت اور ہمدردی کی روشنی بھیجتے ہیں۔

ہمارا مراقبہ جتنا زیادہ مکمل ہوگا، ہم اپنے اندر محبت کے سرچشمے سے اُتنے زیادہ مربوط ہوں گے اور دوسروں سے اور زیادہ محبت کریں گے۔ ہم دیکھیں گے کہ جو چیزیں ہمیں بہت پریشان کرتی تھیں اب وہ ہمیں اتنا تنگ نہیں کرتیں۔ امن اور یکجہتی ہمارے دلوں اور گھروں میں سرایت کر جائے گی۔ ہماری خاندانی اور سماجی زندگی پر امن اور پر مسرت ہوگی۔ مراقبے کا

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

ایک بہت بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ اس سے صرف ہمارے گھر میں ہی امن نہیں ہوگا بلکہ ہم دُنیا کے بھی امن کا سبب بنیں گے۔ تمام دُنیا کے لوگ امن کے لئے دعائیں مانگتے ہیں لیکن کہاوت ہے کہ خیرات اپنے گھر سے شروع ہوتی ہے۔ دُنیا حقیقی امن کا گہوارہ جبھی بن سکتی ہے جب ہم میں سے ہر ایک اپنے ماحول میں پُرامن ہو۔ اگر ہمارے انفرادی حلقے میں امن ہوگا تو اس کے اثرات سے دُنیا کے امن میں اضافہ کرے گا۔

معاشرے میں مثبت اضافہ

رُوحانیت ایک فعال نظریہ ہے۔ مثبت تصوف کا مطلب یہ ہے کہ جب ہم رُوحانی ترقی کے لئے تگ و دو کرتے ہیں تو ہم اپنے خاندان، معاشرے اور تمام دُنیا میں مثبت اضافہ کرتے ہیں۔ رُوحانی ترقی کا ایک حصہ اخلاقی صفات کی ترقی ہے۔ ایک شریف اور با اخلاق آدمی بن کر ہم اپنے اردگرد کے لوگوں کے لئے فیض رساں اور طاقت کے ستون کی طرح ہوجاتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے سب کے لئے محبت بڑھا کر ہم جہاں جاتے ہیں ایک خوش کن خوشبو پھیلاتے ہیں۔ جب ہم کسی کو تکلیف یا مصیبت میں مبتلا دیکھتے ہیں تو ان کی فوراً مدد کرتے ہیں۔ ہم زندگی کے کسی بھی شعبے کے ساتھ وابستہ ہوں ہم اپنے ساتھیوں اور عام انسانوں کے مددگار بن جاتے ہیں۔ ہم اپنی قابلیت انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

حضور جمال صاحب لوگوں کی عیادت کے لئے ہسپتال میں اور پھر ان کے گھروں میں بھی جایا کرتے تھے۔ اسی طرح حضور دیدار شاہ صاحب بھی ضرورت مندوں کی مدد کیا کرتے تھے اور قدرتی آفات مثلاً قحط، سیلاب، زلزلے اور آتش فشاں کے شکار لوگوں کی مدد کرتے تھے۔ وہ خود مثبت تصوف کی ایک مثال تھے جس سے ہم بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ اگر ہم اپنے آپ کو جاننے میں پرخلوص دلچسپی رکھتے ہیں تو ایسا کرنے کے ذرائع موجود ہیں۔ ہم اپنی بھی بہت بڑی خدمت کریں گے اور رُوحانیت کو بھی ترقی دے سکیں گے۔ اس طرح ہم اپنے

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

دوستوں، ساتھیوں اور خاندان والوں کے لئے ایک مثبت قوت بن جائیں گے۔ جب ہمارے جسم، دماغ اور رُوح میں ترقی ہوگی تو ہماری زندگی مکمل طور پر متوازن ہوجائے گی۔ مثبت تصوف پر عمل کر کے ہم کامیابی سے وقت کے چیلنج کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

مشق

رُوحانیت کو اپنی زندگی میں سمونے کے لئے باقاعدہ منصوبہ بندی کریں۔ اپنے منصوبے کا ایک روزانہ چارٹ بنائیں۔ خیالات، الفاظ اور اعمال جو تمہاری رُوحانی ترقی میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں ان پر سوچنے کے لئے وقت مقرر کریں۔ پھر مراقبہ اور بے لوث خدمت کے لئے بھی روزانہ کچھ وقت مقرر کریں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

باب - 18

ظاھری اور باطنی سکون

ہم دیکھتے ہیں کہ دُنیا میں لوگوں کے پاس امن کی خواہش کا اظہار کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ بہت سے جملے ہیں، جیسے ''اللہ آپ کو امان میں رکھے۔'' کرسمس کے موقع پر لوگ مبارکباد کے کارڈز بھیجتے ہیں یا زمین پر امن کے گیت گاتے ہیں۔ لوگ وی (V) کی شکل میں دو انگلیاں اٹھاتے ہیں جو امن کی علامت ہے۔ جب کوئی مرتا ہے تو ہم دعا کرتے ہیں کہ اللہ اسے اپنی رحمت میں رکھے۔

قومیں دُنیا میں امن قائم رکھنے کے لئے ایک دوسرے کے ساتھ مستقل رابطوں میں رہتی ہیں۔ بہت سے ممالک میں امن کے قیام کو یقینی بنانے کے لئے تنظیمیں قائم ہیں۔ اس عظیم مقصد کے لئے انفرادی طور پر محنت کرنے والوں کے لئے امن کا نوبل انعام بھی رکھا گیا ہے۔

تمام دُنیا امن کی تلاش میں ہے۔ ہر دور میں اور ہر ملک میں لوگ اپنے حلقے میں، اپنے سماج میں اور دُنیا میں امن حاصل کرنے کے لئے کوشش کرتے رہتے ہیں۔ یہ عجیب بات ہے کہ اتنے عرصے سے ان کی تلاش جاری ہے اور اتنے لوگ اس کی تلاش میں ہیں لیکن اب تک یہ مقصد حاصل نہیں ہوسکا۔ خود اپنے لئے بہت کم لوگوں کو امن میسر ہے۔ کوئی صورت ایسی نظر نہیں آتی جس سے زمین پر سچا اور پائیدار امن مل سکے۔ ہم حیران ہیں کہ آخر امن حاصل کرنا اتنا مشکل کیوں ہے؟

امن کا حصول اتنا مشکل کیوں ہے؟

پہلے ہمیں یہ تجزیہ کرنا چاہئے کہ امن کیا ہے۔ ڈکشنری کے مطابق یہ پُرسکون، پُراطمینان

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

اور کھینچا تانی سے آزاد حالت کا نام ہے۔ زندگی میں امن کا حصول اتنا مشکل کیوں ہے۔ اس کا جواب بھی ساتھ ہی ہے۔ زندگی اور جدو جہد ایک دوسرے کے شانہ بشانہ چلتی ہیں۔ امیر ہو یا غریب بادشاہ ہو یا کسان سب کی زندگی میں مسائل ہمیشہ رہتے ہیں۔

مہاتما بدھ کے دور کی ایک کہانی ہے جو اس حقیقت کو ٹھیک طور پر واضح کرتی ہے۔ ایک عورت جس کا نوجوان بیٹا فوت ہو گیا۔ وہ مہاتما بدھ کے پاس آئی۔ وہ اپنے بچّے کی موت پر دھاڑیں مار مار کر رو رہی تھی۔ اس نے مہاتما بدھ سے کہا کہ وہ اس کے بچّے کو پھر سے زندہ کر دیں تا کہ اس کے دل کو چین مل سکے۔ مہاتما بدھ نے تھوڑی دیر سوچا اور کہا ہے کہ چلو ٹھیک ہے میں تمہارے بیٹے کو زندہ کر دوں گا لیکن تمھیں ایک کام کرنا ہو گا۔ عورت بولی بتاؤ میں ہر کام کروں گی۔ مہاتما نے کہا کہ ایسے گھر سے رائی کے چند دانے لے کر آنے ہیں جس گھر میں کبھی کوئی مرا نہ ہو۔ وہ عورت مہاتما بدھ کے حکم کے مطابق رائی کے دانے لینے نکل پڑی لیکن وہ جس گھر میں بھی جاتی رائی کے دانے تو مل جاتے لیکن اسے کوئی گھر ایسا نہ مل سکا جہاں کوئی فوت نہ ہوا ہو۔ جب بہت سے گھروں پر دستک دے چکی تو اس کو سمجھ میں یہ بات آ گئی کہ زندگی اور موت ساتھ ساتھ چلتی ہیں کوئی موت سے بچ نہیں سکتا۔

موت زندگی کی ایک ناگزیر حقیقت ہے۔ بیماری ایک دوسری مصیبت ہے، ہمیں اپنی زندگی کا جائزہ لینا چاہئے، یہ دیکھنے کے لئے کہ اس دُنیا میں کسی بڑے واقعے یا بیماری کے بغیر گزر جانا کتنا مشکل ہے۔ طبّی کتابیں ایسی بہت سی بیماریوں سی بھری پڑی ہیں جو انسان کو لاحق ہوتی ہیں۔ جب ہم زندگی کے بڑے چھوٹے راستوں پر چل رہے ہوتے ہیں تو رونما ہونے والے حادثات کی بھی کوئی کمی نہیں ہوتی۔ موت یا بیماری ہر وقت ہمارے سروں پر لٹکتی رہتی ہے اس لیے مسلسل امن میں رہنا بہت مشکل ہے۔

اگر ہمارا جسم مکمل طور پر صحت مند ہو تب بھی کسی جھگڑے یا فساد کے بغیر زندگی گزارنا بہت مشکل ہے۔ مشکلات، پریشانیاں اور طرح طرح کے دُکھ ہمیں گھیرے رکھتے ہیں۔ ہم خاندان میں رہتے ہوئے یہ دیکھتے ہیں کہ گھر کے کسی فرد کی بیماری، دُکھ یا بدقسمتی دوسروں کو بھی

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

غم میں مبتلا کر دیتی ہے۔ جب کبھی دو افراد اکٹھے رہتے ہیں یا مل جل کر کوئی کام کرتے ہیں تو وہاں پر بھی مختلف نظر یا رائے کی وجہ سے بھی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور بہت سے مسائل سامنے آتے ہیں جو ہمیں زندگی میں پریشان کرتے ہیں۔ اگر ہم بیرونی زندگی میں امن تلاش کریں تو زیادہ سے زیادہ ہمیں عارضی خوشی مل سکتی ہے۔ یقیناً ہمیں بسا اوقات کسی محبت کرنے والے سے مل کر یا کوئی فائدہ اور کامیابی حاصل کر کے خوشی مل جاتی ہے لیکن یہ لمحات جلد گزر جاتے ہیں۔ لازمی طور پر ہماری زندگی میں پھر مسائل آ دھمکتے ہیں۔ عظیم صوفی شاعر جناب دیدار شاہ صاحب نے فرمایا ہے:۔

جو تیرے مست کی حالت کبھی سنبھلتی ہے
حیات ساغرِ غم لے کے آنکلتی ہے

یوں نظر آتا ہے کہ پائیدار امن اس دُنیا میں ناممکن ہے۔ ہماری زندگی گھڑی کے پنڈولم کی طرح ہے جس میں ایک طرف غم اور دوسری طرف دُکھ کے لمحات لٹکتے رہتے ہیں۔

اندرونی امن کا حصول

اس زندگی میں سچا سکون حاصل کیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے صرف ایک کام یعنی اپنا نقطۂ نظر بدلنے کی ضرورت ہے۔ عام حالات میں ہم سکون بیرونی دُنیا میں تلاش کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ ہمیں سکون جائیداد، بڑے لوگوں کے ساتھ تعلقات اور دُنیاوی کامیابیوں میں ملے گا۔ ان میں سے اگر کسی چیز میں کمی واقع ہو جائے تو ہم گھبرا جاتے ہیں۔ ہمارا ذہنی سکون خراب ہو جاتا ہے۔ سچا سکون حاصل کرنے کا بھی ایک طریقہ ہے۔ جس طرح بیربل نے اکبر کے سامنے ایک بڑی لائن کھینچ کر پہلی لائن کو چھوٹا کر دیا تھا اسی طرح زندگی میں سکون حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہم دُنیا کی فطرت اور اس کے مسائل کو تبدیل نہیں کر سکتے لیکن ہم زندگی میں اپنی سوچ کے انداز کو تبدیل ضرور کر سکتے ہیں۔ امن ہمیں اپنے اندر سے مل سکتا ہے۔ کئی لوگ سمجھتے ہیں کہ بیرونی دُنیا ہی ایک حقیقت ہے لیکن بہت سے صاحبِ عرفان

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

لوگوں نے رُوحانی تجربات کر کے اندر کے رُوحانی طبقات کی تصدیق کی ہے۔

مہاتما بدھ نے روشنی اپنی اندر سے حاصل کی۔ حضرت عیسیٰ نے فرمایا "خدا کی سلطنت تمھارے اندر ہے۔" مسلمانوں، یہودیوں اور عیسائیوں کی کتابیں پیغمبروں کے ساتھ خدا کے رابطے کا ذکر کرتی ہیں۔ ہر مذہب کے اولیائے کرام نے اپنے اندرونی تجربات کا ذکر کیا ہے۔ یہ اعلیٰ طبقات جسمانی دُنیا کے ساتھ ہی رہتے ہیں جو لافانی امن اور مسرت کے طبقات ہیں۔ ہم دُنیا کو تبدیل نہیں کر سکتے لیکن ہم اپنے اندر کے طبقات سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے زندگی میں ہمارا نقطۂ نظر بدل جائے گا۔

اندرونی دُنیا میں پہنچنے کا ذریعہ مراقبہ ہے۔ مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس سے ہم اپنی رُوح جسم سے علیحدہ کر کے اندرونی طبقات میں سفر کرتے ہیں۔ رُوحانی استاد یا اولیائے کرام جنھوں نے اس پر عبور حاصل کر لیا ہے وہ ہمیں سکھا سکتے ہیں۔ پہلے تو وہ اس کے اصول بتاتے ہیں پھر وہ مراقبے کے ذریعے اندرونی نور و نغمہ کا عملی مظاہرہ کراتے ہیں۔ جتنا زیادہ ہم نور و نغمہ سے رابطہ قائم کرتے ہیں اتنی ہی زیادہ خوشی کا تجربہ ہوتا ہے۔ رُوح خالص خوشی اور سرور حاصل کرتی ہے۔ یہ مسرت رُوح کے ساتھ دن رات رہتی ہے اور ہمیں امن اور سکون حاصل رہتا ہے۔

بیرونی امن فراہم کرنا

رُوحانی استاد کی رہنمائی میں مراقبے پر عبور حاصل کر کے ہم صرف اپنی ذات کی ہی تکمیل نہیں کرتے بلکہ ہم اپنے گردونواح کے لوگوں کے لئے امن اور خوشی کا ذریعہ بنتے ہیں۔ جب ہم خالق میں مدغم ہو جاتے ہیں تو پتہ چل جاتا ہے کہ تمام زندہ چیزیں خدا کے بچّے ہیں۔ ہم جان جاتے ہیں کہ خدا کا نور جو ہم میں ہے وہی ہر ایک میں ہے۔ ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ تمام مخلوقات خدا کی خدائی میں بہن بھائی ہیں۔ اس مقام پر ہمارے دل میں سب کے لئے انسانوں اور دوسری مخلوق کے لئے سچی محبت پیدا ہوتی ہے۔ ہم خدا کی محبت کے سفیر بن

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

جاتے ہیں۔ ہم دوسروں کی طرف محبت کی شعاعیں بھیجتے ہیں۔ اگر ہر انسان یہ جان جائے تو اس کرۂ ارض پر سچا امن قائم ہو جائے۔ اندرونی امن کا تجربہ کرنے کے بعد ہم بیرونی امن بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اندرونی امن سے ہمیں اندرونی خزانے مل جاتے ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہوں کہ مراقبے کا راستہ دُنیا سے فرار ہے۔ ان کا خیال ہے کہ مراقبے کے لئے کسی غار یا پہاڑ پر دُنیا کو ترک کر کے بیٹھنا پڑتا ہے۔ لیکن مراقبہ موجودہ دُنیا سے فرار کی طرف نہیں لے جاتا بلکہ یہ ہمیں زیادہ ہوشیار کرتا ہے۔ ہمیں دُنیا میں متوازن زندگی گزارنی چاہئے ہمیں اپنی رُوحانی ترقی پر توجہ دیتے ہوئے معیاری زندگی گزارنے کی کوشش کرنی چاہئے اور اپنی دُنیاوی ذمہ داریوں کو بھی مکمل طور پر ادا کرنا چاہئے ہمیں روزی کمانے کے لئے کام کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں اپنے خاندان کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہمیں اپنے پڑوسیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہمیں اپنے معاشرے اور قوم کے حقوق ادا کرنا ہیں۔ یہ بھی ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم جس کام میں بھی ہاتھ ڈالیں اسے بھرپور کوشش اور لگن کے ساتھ سرانجام دیں۔ رُوحانی راستہ دوہرا ہے۔ ہم اپنے لئے اندرونی روشنی اور امن حاصل کرتے ہیں۔ پھر ہم اپنی قابلیت، مہارت اور انسانی زندگی کا تحفہ دُنیا کو بہتر اور زیادہ پرامن بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہم ڈاکٹر ہیں تو ہم کو بہترین ڈاکٹر ہونا چاہئے۔ اگر ہم بڑھئی ہیں تو ہمیں بہترین بڑھئی ہونا چاہئے یعنی ہم جس شعبے یا پیشے کے ساتھ وابستہ ہوں ہمیں وہاں بہترین کام کرنا چاہئے۔ اس طرح ہم اپنے معاشرے کو بہتر بنا سکتے ہیں اور اپنے اِردگرد رہنے والوں کو زیادہ آرام اور سہولت پہنچا سکتے ہیں۔

ہم اپنی اندرونی اور بیرونی زندگی کو ترقی دے کر مکمل انسان بن جائیں گے۔ ہمیں امن اور تسکین حاصل ہوگی اور ہم دوسروں کی زندگیوں کو خوشگوار بنانے میں بھی مدد فراہم کر سکیں گے۔ ہم شاید اپنی زندگی تبدیل نہ کر سکیں یا اپنے مسائل کم نہ کر سکیں لیکن مراقبے کے ذریعے ہم انہیں مختلف زاویۂ نگاہ سے دیکھیں گے۔ مراقبے کے ذریعے ہم زندگی کی مشکلات اور معاملات کو بہتر انداز میں حل کر سکتے ہیں۔ ہمیں وہ علم حاصل ہو جاتا ہے جو ہمارے ساتھ

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

پیش آنے والے واقعات کا زیادہ مضبوطی سے مقابلہ کرسکتا ہے۔ ہمیں وہ اندرونی سکون حاصل ہوجاتا ہے جو رُوحانی شعور سے ہی ملتا ہے۔ اور ہم اپنے گرد ونواح کے لوگوں کے لئے امن کا ذریعہ بن جائیں گے۔ یہ میری امید اور دعا ہے کہ آپ میں سے ہر ایک کو اس اندرونی سکون کا تجربہ ہو اور اس طرح آپ دُنیا کے امن میں اضافہ کرسکیں۔

مشق

اپنے ماحول کے بیرونی عمل پر غور کریں۔ جو جھگڑے اور مسائل پیدا ہوتے ہیں انہیں بھی دیکھیں۔ مراقبے کا عمل جاری رکھیں اور روزمرہ کی زندگی میں تبدیلی کریں۔ اپنا اثر برقرار رکھتے ہوئے اپنے اِردگرد کے ماحول کے لوگوں پر مثبت اثر ڈالنے کی کوشش کریں۔ دوسروں کو یہ بتانے سے گریز کریں کہ کیا کرنا ہے۔ خود مطمئن رہیں اور دوسروں پر امن کی شعاعیں بھیجیں تو دیکھیں کہ آپ دُنیا میں امن کے لئے کیا اضافہ کرتے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مصنف کی مختصر سوانح

سنت راجندر سنگھ جی مہاراج پوری دُنیا کے ایک منظورشدہ رُوحانی گرو ہیں۔ آپ غیر منفعتی بین الاقوامی ادارہ 'Science of Spirituality' (U.S.A.) اور 'ساون کرپال رُوحانی مشن' کے صدر ہیں۔ یہ ادارے رُوحانیت، امن اور انسانی خدمات کے لیے وقف ہیں اور دُنیا کے 40 ممالک میں ان کے 1600 سے زیادہ مراکز قائم ہیں۔

مہاراج جی نے سیمینار (مکالمہ)، مراقبہ کیمپ، ٹیلی ویژن، ریڈیو، کتابوں اور رسائل وغیرہ کے ذریعے مراقبہ کی اپنے آسان لیکن مؤثر طریقے کو دُنیا کے کروڑوں لوگوں تک پہنچایا ہے۔ ظاہری اور باطنی سکون حاصل کرنے کے آپ کے اس طریقے کو دُنیا کے سیاسی، مذہبی اور رُوحانی رہنماؤں ـــ سبھی نے منظور کیا ہے۔

آپ کی ادبی تخلیقات دُنیا کی 50 سے زیادہ زبانوں میں ترجمہ ہوچکی ہیں، جن میں 'آتم شکتی'، 'آتمک شانتی کی کھوج'، 'آدھونک یُگ میں ادھیاتم'، 'سچّا سُکھ' وغیرہ شامل ہیں۔ آپ کے متعدد مضامین مسلسل دُنیا بھر کے رسائل واخبارات میں شائع ہوتے رہتے ہیں۔ مہاراج جی کی تقریریں پوری دُنیا میں ٹیلی ویژن، ریڈیو اور انٹرنیٹ کے ذریعے نشر ہوتی رہتی ہیں۔

سنت راجندر سنگھ جی مہاراج 'انسانی اتحاد کانفرنس' اور 'متحدہ مذاہب عالم' اداروں کے صدر ہیں۔ آپ شکاگو میں 1993 میں ہوئی 'مذاہب عالم پارلیمنٹ' نیز روم، اٹلی میں 1994 میں ہوئی 'مذاہب عالم اور امن کانفرنس' میں ایک اہم مقرر تھے۔ آپ نے امن عالم اور اتحاد کے لیے کئی مذہبی جلسوں اور متعدد بین الاقوامی انسانی اتحاد کانفرنسوں کا انعقاد کیا۔

سنت راجندر جی مہاراج متعدد اعزازات سے نوازے جاچکے ہیں۔ 1997 میں

CC-0 In Public Domain. Digitized by eGangotri

نیویارک کے 'بین مذاہب مرکز' (Interfaith Center of New York) اور 'باہمی یگانگت مندر' (Temple of Understanding) نے آپ کو امن انعام سے نوازا۔ ریاستہائے متحدہ امریکہ کی بالٹیمور ریاست میں ایک دن 'یومِ سنت راجندر سنگھ' کے نام سے بھی منایا گیا۔ اقوامِ متحدہ کی 50 ویں سالگرہ، جو کہ نیویارک میں منائی گئی تھی، پر مہاراج جی نے ہزاروں لوگوں کو مراقبہ پر بٹھایا۔ آپ نے ایک جلسہ میں 'اقوامِ متحدہ' (United Nations) کے سیکریٹری جنرل کے اعزاز میں دعائیہ جلسے کا انعقاد کیا۔ فروری 1997 میں آپ کو 'قومی دعائیہ طعام' (National Prayer Breakfast) میں بطورِ خاص مدعو کیا گیا، جو امریکہ کے صدر بل کلنٹن کی صدارت میں دیا گیا تھا۔ آپ نے اقوامِ متحدہ کی جنرل اسمبلی (General Assembly) میں مذہبی و رُوحانی رہنماؤں کی صد سالہ امن تقاریب کے افتتاحی جلسے میں بھی خطاب کیا۔ ایلے نوئے ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ (Illionois Institute of Technology) نے سنت راجندر سنگھ جی مہاراج کو ان کے امن اور تعلیم کے میدان میں کی گئی کوششوں کے لیے 'ممتاز رہنما ایوارڈ' (Distinguished Leadership Award) کے لیے منتخب کیا۔ 2004 میں جنوبی امریکہ کی دو یونیورسٹیوں نے مہاراج جی کو امن، تعلیم اور روحانیت کے میدان میں کی گئی کوششوں کے لیے ڈاکٹریٹ کی ڈگری تفویض کی۔

انسانیت کی خدمت کے لیے آپ ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ آپ کے مشن میں مسلسل مفت ایلوپیتھک، ہومیوپیتھک اور آیورویدک دواخانے کام کرتے رہتے ہیں اور بوقت ضرورت مفت طبّی کیمپ لگائے جاتے ہیں۔ مشن کے ذریعے قدرتی آفات کے وقت — جیسے کولمبیا میں آئے آتش فشاں، میکسیکو میں آئے زلزلے، دلّی میں آئی باڑھ اور فلوریڈا میں آئے طوفان — میں پھنسے لوگوں کی امداد کی جاتی ہے۔ گجرات میں آئے زلزلے کے دوران جب کئی شہر تباہ ہو گئے، تو مشن کے ذریعہ وہاں ایک گاؤں بھی بسایا گیا، جس میں کئی گھر، اسکول، مراقبہ ہال اور کمیونٹی سینٹر بھی بنائے گئے۔ حال ہی میں ایشیا میں آئی عظیم آفت سونامی کے لیے مشن نے فوراً -/65,000 ڈالر کی رقم جمع کی۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

مہاراج جی نے اپنی تعلیم سائنس اور ٹیکنالوجی میں حاصل کی ہے۔ آپ نے مشہور ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ آئی آئی ٹی مدراس (Indian Institute of Technology, Madras) سے الیکٹریکل انجینئرنگ میں بی ٹیک (B.Tech.) اور آئی آئی ٹی شکاگو (Illinois Institute of Technology, Chicago) سے ماسٹر آف سائنس (M.S.) کی ڈگری حاصل کی۔ آپ نے اگلے 20 سالوں تک الیکٹرانک، انفارمیشن اور کمپیوٹر کو اپنا میدانِ عمل بنایا اور کئی اوزاروں میں اہم جدت پیدا کی۔ سائنس، انفارمیشن اور کمپیوٹر کے میدان میں آپ کا تعاون ہونے کی وجہ سے آپ نے رُوحانیت کو سائنسی نقطۂ نظر سے پیش کیا ہے۔ مہاراج جی نے رُوحانیاتی سائنس اور مراقبے کو تمام عالم کے لیے آسان بنادیا ہے، تاکہ لوگ اسے سمجھ سکیں اور خود اس کی مشق کرسکیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri

بیسویں صدی کے سنت - ست گرو

حضور بابا ساون سنگھ جی مہاراج (1858-1948)

آپ سنت-مت سلسلے کے پہلے مہاپُرش تھے، جنھوں نے روحانی تعلیم کی دولت کو دونوں ہاتھوں سے لُٹایا۔ آپ سے پہلے 'سورت شبد یوگ' یا 'آتم گیان' صرف چند لوگوں تک محدود تھا۔ آپ نے سوا لاکھ سے زیادہ متلاشیوں کو 'سورت شبد یوگ' کی باقاعدہ ہدایت دی، جس میں کئی غیر مُلکی بھائی بہن بھی شامل تھے۔

پرم سنت کرپال سنگھ جی مہاراج (1894-1974)

آپ نے تمام مذاہب کا ایک مشترکہ پلیٹ فارم (Common Platform) بنا کر تمام مذہبی رہنماؤں اور عقیدت مندوں کو ایک جگہ بٹھانے کا عظیم کارنامہ انجام دیا۔ اس کی چار تاریخی کانفرنسوں کی بھی آپ نے صدارت کی۔ آپ نے تین عالمی اسفار کر کے نیز روحانیت کے ہر پہلو پر کتابیں تصنیف کر کے دُنیا کے کونے کونے میں بیداری کا پیغام پھیلایا۔ 1974ء میں پہلی انسانی اتحاد کانفرنس میں آپ نے کُھلے عام اعلان کیا کہ ''میں ست یُگ کی نئی صُبح کی کرنیں آسمان سے اُترتے دیکھ رہا ہوں۔''

دیال پُرش سنت درشن سنگھ جی مہاراج (1921-1989)

آپ نے اپنے پندرہ سال کی مدتِ کار میں 'ساون کرپال رُوحانی مِشن' اور 'Science of Spirituality' کے 40 ممالک میں 550 مراکز قائم کیے اور 50 زبانوں میں روحانی ادب کا ترجمہ کیا۔ آپ ایک جانے مانے صوفی شاعر تھے اور اپنے مجموعوں پر اُردو اکادمی کی طرف سے آپ کو کئی اعزاز ملے۔ آپ نے سنت مت کو مثبت روحانیت (Positive Mysticism) کہا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنی ذمہ داریوں کو بخوبی نبھاتے ہوئے، اپنے خاندان، سماج، مُلک اور دُنیا کی خِدمت میں اپنا تعاون دیتے ہوئے رُوحانی بلندی کو پا سکتا ہے۔

سنت راجندر سنگھ جی مہاراج (پیدائش: 1946)

آپ 'ساون کرپال رُوحانی مِشن' کے موجُودہ گُرو ہیں۔ آپ ایک جانے مانے سائنسداں اور انفارمیشن شعبہ کے ماہر ہیں۔ سنت کرپال سنگھ جی مہاراج نے رُوحانیت اور سائنس کے بیچ مکالمہ کا جو سِلسلہ شروع کیا تھا اور جسے سنت درشن سِنگھ جی مہاراج نے آگے بڑھایا تھا، اُسی کام کو آپ تیز رفتاری سے آگے بڑھا رہے ہیں۔

CC-0 In Public Domain. Digitzed by eGangotri